

**Încrede-te în forțele  
de vindecare ale naturii!**

**Anita Hessmann-Kosaris**

# **SLĂBIȚI CU DIETA GRUPELOR SANGUINE**

**Prevenire \* Recunoaștere \* Vindecare**

**SĂNĂTATE CU  
MIJLOACE  
NATURALE**

**Grupa sanguină  
decide totul**

**Cele mai bune  
100 de rețete  
concepute  
în funcție  
de grupa sanguină**

**Greutatea ideală  
fără efort**

**GEMMA PRES**



**Din această colecție:**



# SLĂBIȚI CU DIETA GRUPELOR SANGUINE

**Prevenire \* Recunoaștere \* Vindecare**

## Noua și senzaționala dietă a grupelor sanguine!

Descoperirea specialiștilor nutriționiști americani potrivit căreia grupa sanguină decide ce alimentație vă este cea mai prielnică, a făcut senzație. Această lucrare explică mecanismul unei diete cu adevărat revoluționare, bazată tocmai pe această constatare.

Iată cartea cu rețete. Ele vă vor arăta cum puteți slăbi, fără nici un fel de efort, într-un mod sănătos și fără să trebuiască să vă abțineți de la mâncare.

## Slăbiți ușor cu ajutorul dietei grupelor sanguine!

- Spuneți adio kilogramelor în plus
- Păstrați-vă, cu cea mai mare ușurință, greutatea ideală
- Fortificați-vă sistemul imunitar
- Apărați-vă de agresiunea îmbolnăvirilor
- Mâncați oricât, ținând seama de dieta grupelor sanguine și nu vă veți mai îngrășa nici măcar cu un gram

## Cele mai bune 100 de rețete, concepute în funcție de grupa dvs. sanguină.

Sugestii pentru micul dejun • Supe sănătoase  
Feluri diverse de mâncare pentru mesele principale • Gustări ușoare și delicioase

**„Alimentele pot să ne fie și leacuri“  
Hipocrat**

**CEA MAI CĂUTATĂ CO.**



Anita Hessmann-Kosaris

# **Slăbiți cu dieta grupelor sanguine**

Anita Hessmann-Kosaris

# **Slăbiți cu dieta grupelor sanguine**

**Grupa sanguină decide totul**

•  
**Cele mai bune 100 de rețete concepute  
în funcție de grupa sanguină**

•  
**Greutatea ideală fără efort**

Traducere de Alexandra Greceanu

**GEMMA PRES  
București, 2001**

Traducere după:

**ANITA HESSMANN-KOSARIS**

*Iss dich schlank mit der Blutgruppen-Diät*

© 2000 Mosaik Verlag, Niedernhausen, part of Verlagsgruppe Random House GmbH

This translation of ISS DICH SCHLANK MIT DER BLUTGRUPPEN-DIÄT  
first published in 2000 is published by arrangement with Mosaik Verlag Niedernhausen,  
part of Verlagsgruppe Random House GmbH

Toate drepturile asupra acestei versiuni sunt rezervate editurii GEMMA PRES, București  
Orice publicare, reproducere și multiplicare, chiar și a unor fragmente din acest text,  
fără autorizarea editurii, vor fi urmărite conform Legii nr. 8/95

ISBN 973-9398-22-7

# Cuprins

<b>Mâncând astfel, slăbiți!</b> . . . . .	7
<b>Alimentația: simplă dar individuală</b> . . . . .	7
<b>Ne este înscris în sânge.</b> . . . . .	8
Sunteți carnivor, vegetarian sau omnivor? . . . . .	9
De ce nu ne priesc anumite alimente . . . . .	10
Regula numărul unu: eliminați din alimentația dvs. alimentele care vă îngrășă . . . . .	11
Cum se face, de fapt, alegerea corectă a alimentelor . . . . .	13
Și acest lucru este important: faceți mișcare! . . . . .	15
<b>Să ai poftă de slăbit !</b> . . . . .	16
<b>Abordați dieta relaxați.</b> . . . . .	16
Pierdeți kilograme fără să vă abțineți de la mâncare . . . . .	17
Combinați alimentele după pofta inimii . . . . .	18
A schimba ingredientele între ele este permis . . . . .	19
Este recomandat să faceți cât mai multe experimente culinare . . . . .	20
<b>Ce mai trebuie să aveți în vedere.</b> . . . . .	22
<b>Pentru toate grupele sanguine dintr-o privire:</b> <b>alimente recomandate și alimente mai puțin recomandabile</b> . . . . .	24
<b>Alimentația ideală pentru persoanele cu grupa sanguină 0</b> . . . . .	38
<b>Micul dejun</b> . . . . .	39
Din când în când un müsli? Da și nu! . . . . .	39
Totuși, puțină pâine trebuie să mâncați . . . . .	39
Ce altceva mai poate fi consumat? . . . . .	40
Băuturi recomandate: ceaiurile . . . . .	40
<b>Ușoare și delicioase: gustările între mese</b> . . . . .	41
<b>Sănătoase și gustoase: feluri de mâncare pentru mesele principale.</b> . . . .	47
<b>Nu în exclusivitate pentru grupa sanguină 0: sosuri și dressinguri pentru toate grupele sanguine</b> . . . . .	56
<b>Alimentația ideală pentru persoanele cu grupa sanguină A.</b> . . . . .	60
<b>Micul dejun</b> . . . . .	61
În fiecare zi müsli? Sigur că da! . . . . .	61
Pâinea: de preferință cea din grâu germinat . . . . .	62
Băuturi: cafeaua naturală este recomandată . . . . .	62
<b>Ușoare și delicioase: gustările între mese</b> . . . . .	63
<b>Sănătoase și gustoase: feluri de mâncare pentru mesele principale.</b> . . . .	68

<b>Alimentația ideală pentru persoanele cu grupa sanguină B</b> . . . . .	76
<b>Micul dejun</b> . . . . .	77
Müsli: de preferință cu orez, ovăz sau alac . . . . .	77
Alegerea pâinii: pâinea integrală de secară trebuie exclusă cu desăvârșire . . .	78
Băuturi recomandate: ceai verde și sucuri. . . . .	79
<b>Ușoare și delicioase: gustările între mese</b> . . . . .	80
<b>Sănătoase și gustoase: feluri de mâncare pentru mesele principale</b> . . . . .	85
 <b>Alimentația ideală pentru persoanele cu grupa sanguină AB</b> . . . . .	 94
<b>Micul dejun</b> . . . . .	95
Müsli: ideal combinat cu produse lactate fermentate. . . . .	95
Pâinea: cea lipsită de lectinele gluteice dăunătoare . . . . .	95
Băuturi: cele clasice, cafeaua naturală și ceaiul . . . . .	96
<b>Ușoare și delicioase: gustările între mese</b> . . . . .	97
<b>Sănătoase și gustoase: feluri de mâncare pentru mesele principale</b> . . . . .	102

## Capitolul 1

# Mâncând astfel, slăbiți!

**E**ste extrem de simplu: mâncați absolut tot ceea ce este cel mai sănătos, mai recomandat pentru grupa dumneavoastră sanguină și, ca prin minune, pernițele inestetice de grăsime dispar. Că așa stau cu adevărat lucrurile și că urmând această dietă vă veți păstrați tonusul și buna dispoziție stau mărturie declarațiile a mii de persoane care, hotărâte să-și redobândească greutatea ideală, au urmat această dietă.

Acest senzațional program de nutriție se plasează, în Statele Unite, pe primul loc în ceea ce privește programele de combatere a supraponderalității, iar acum, prin intermediul acestei lucrări, vă stă și dumneavoastră la dispoziție.

## Alimentația: simplă dar individuală

Hotărâți să slăbiți, nu-i așa că ați urmat și dumneavoastră, cu cea mai mare bună credință și conștiinciozitate, nenumărate „superdiete“ la care, la un moment dat, ați renunțat, chinul fiind mult prea mare, sau rezultatele mult prea slabe? Un astfel de lucru nu se va mai întâmpla dacă vă veți decide să urmați dieta grupelor sanguine. În cazul acesteia, nu este vorba, pur și simplu, de o dietă de slăbire, ci este vorba de un concept de alimentație gândit pe baza unei realități clare, palpabile și anume caracteristicile obiective ale structurii dumneavoastră sanguine.

Urmând această dietă, nu va trebui nici să calculați continuu numărul de calorii, nici să vă înfometați programat, ci va trebui doar să țineți seama de câteva recomandări simple care vă vor conduce, fără nici un fel de efort, spre greutatea ideală.

„Simplu“ nu înseamnă implicit și monoton. Dimpotrivă. Iar cea mai concludentă dovadă o constituie cele o sută de rețete cuprinse în această carte. Încercați rețetele pe care vi le propunem și veți constata că slăbiți!

Urmând dieta grupelor sanguine puteți slăbi fără nici un efort, păstrându-vă în același timp tonusul și buna dispoziție.



Ce este absolut deosebit la această dietă? Faptul că a fost gândită diferențiat, pentru fiecare grupă sanguină în parte, ținând seama de toate particularitățile fiziologice care derivă din caracteristicile specifice fiecărui tip sanguin.

În plus, urmând-o, veți constata cât de variată și în același timp sănătoasă poate fi chiar și o dietă, cea a grupelor sanguine.

Kilogramele în plus se topesc – acest lucru este însă doar o manifestare secundară a dietei grupelor sanguine.

Astfel, pe parcursul acestei diete vă veți putea bucura de multe mâncăruri și preparate gustoase: de la salate apetisante, la fripturi savuroase, de la dulciuri pe bază de lactate la rafinate sosuri care îmbină aromele Orientului cu cele ale spațiului mediteranean. Totuși, în principal, la alcătuirea dietei s-a ținut seama, în primul rând, de gustul și deprinderile culinare tipic europene, pentru a veni astfel în întâmpinarea a cât mai multe bucătării și pentru ca prepararea mâncărilor prevăzute în planul de dietă să nu ajungă să constituie o problemă, ci doar să fie o remodelare a mâncărilor cu care majoritatea dintre dumneavoastră sunteți obișnuiți. Astfel, veți putea pregăti fiecare masă cu alimentele care vă sunt la îndemână în mod firesc și care, oricum, sunt trecute pe lista de cumpărături săptămânale a oricărei gospodine. Evident însă că vor apărea și anumite alimente sau mirodenii noi, pe care este bine totuși să le testați, pentru că ele au fost alese de către cercetătorii americani hematologi tocmai ținând seama de efectele lor asupra diferitelor tipuri sanguine.

## Ne este înscris în sânge

Faptul că alimentația noastră este într-o strânsă interdependență cu grupa noastră sanguină a fost, pentru prima oară, fundamentat științific de către terapeutul naturist american doctorul Peter D'Adamo.

În fond, este absolut logic ca, urmând dieta grupelor sanguine, să fie mult mai ușor să-ți redobândești și să-ți păstrezi o greutate normală și deci silueta ideală, deoarece această dietă respectă „individualitatea noastră biochimică” ancestrală, adică este armonizată cu felul în care organismul nostru prelucrează hrana.

Deoarece fiecare grupă sanguină conține, în ceea ce privește felul de a ne alimenta și comporta, zestrea genetică a strămoșilor noștri, cunoașterea specificității fiecărei grupe sanguine nu face altceva decât să ne ajute să alegem hrana cea mai benefică nouă, ca personalități individuale.

Ce alimente anume sunt favorabile unei grupe sanguine sau alteia a fost fundamentat, pentru prima oară, cu ani în urmă, de către

medicul și terapeutul naturist new-yorkez Peter D'Adamo, asistat de un grup de colaboratori.\*

Cercetările, pe mii de subiecți, începute cu ani de zile în urmă și care continuă și azi, studiază particularitățile genetice, imunologice și biochimice ale celor patru grupe sanguine, 0, A, AB, B, deoarece grupele sanguine se diferențiază cel mai concludent prin modalitatea de a prelucra alimentele și reacțiile sistemului imunitar.

## Sunteți carnivor, vegetarian sau omnivor?

Cei ce doresc să slăbească cu ajutorul dietei grupelor sanguine nu au nimic altceva de făcut decât să parcurgă, cu atenție, tabelul alcătuit de către cercetătorii americani și prezentat de noi la paginile 25-37, iar apoi să-și aleagă doar acele alimente care sunt cele mai indicate a fi consumate de către o persoană cu respectiva grupă sanguină.

De exemplu, cei care au **grupa sanguină 0** pot și trebuie să consume carne, carne de pasăre și pește. Această grupă sanguină are drept strămoși vânătorii și culegătorii vremurilor de început ale evoluției umane, care se hrăneau, în principal, cu carne. Astăzi, aproximativ 40 % dintre germani au grupa sanguină 0. Caracteristic pentru persoanele cu această grupă sanguină este aparatul digestiv robust și sistemul imunitar deosebit de activ, care reacționează extrem de repede la toate influențele venite din exterior, reușind să le facă față cu brio. Doar rareori, aceștia se confruntă cu reacții nedorite.

Sistemul digestiv extrem de sensibil al persoanelor cu **grupă sanguină A** tolerează mai bine proteina vegetală, hrana de origine vegetală, mai ales legumele și cerealele și aceasta deoarece strămoșii acestui tip sanguin s-au remodelat digestiv în perioada 25000 - 15000 î.H. când, datorită condițiilor de mediu, au început să se hrănească, cu precădere cu alimente de origină vegetală. Grupa sanguină A este caracteristică și ea pentru 44 % dintre germani. Sistemul lor imunitar este extrem de sensibil și capabil să se adapteze numai anumitor stimuli externi.

Persoanele cu **grupa sanguină B** sunt, aproape în totalitate, omnivori. Această grupă sanguină, căreia îi aparține aproximativ

Factorul resus (Rh) este o caracteristică sanguină independentă de grupa sanguină.

\* Cum s-a ajuns la concluzia uluitoare că există o interdependență clară între moștenirea noastră sanguină și alimentație, aceasta determinând starea noastră de confort sau disconfort, de boală sau sănătate, ce legătură există între grupa sanguină, alimentație și alergii, am prezentat, pe larg, în lucrarea „Dieta grupelor sanguine“ apărută tot la editura „Gemma Pres“, în 2001.



11% din populația Germaniei, a apărut în urmă cu peste 10000 de ani, ca rezultat al amestecului de indivizi ai diferitelor triburi și a unor noi condiții climaterice. Un grup de indivizi au devenit statornici și au pus astfel bazele dezvoltării unor comunități de agricultori, iar alte grupuri și-au păstrat caracterul nomad, răspândindu-se până în Europa de est. În acele vremuri, hrana de bază era compusă din produse lactate, produse agrare precum și din carne. Pentru persoanele cu grupa sanguină B, caracteristic este sistemul lor digestiv robust, ușor adaptabil, ca de altfel și sistemul lor imunitar puternic.

Omnivorul modern, dar cu un tract digestiv sensibil, este considerat a fi reprezentantul **grupe sanguine AB**. Această grupă sanguină a apărut în urmă cu 1 000 – 1 500 de ani, ca rezultat al amestecului de triburi, al indivizilor cu grupă sanguină A cu cei de grupă sanguină B. Doar 5% dintre germani posedă această grupă sanguină mai specială, al cărui sistem imunitar este destul de flexibil, datorită faptului că topește în sine atât caracteristicile grupei sanguine A, cât și cele ale grupei sanguine B.

## De ce nu ne priesc anumite alimente

Faptul că unul și același aliment este tolerat diferit de reprezentanții diverselor grupe sanguine se datorează proteinelor conținute în alimente, lectinelor. Lectinele sunt extrem de asemănătoare substanțelor imunologice specifice grupelor sanguine, ceea ce înseamnă că, imediat ce consumăm un aliment care nu este compatibil cu grupa noastră sanguină, organismul nostru reacționează instantaneu exact ca și cum ar fi fost agresat violent, ca și cum s-ar fi întâlnit două grupe sanguine incompatibile. Anticorpilor specifici devin activi pentru a putea lupta împotriva agresorului venit din exterior. Astfel se face că apar într-un organ, sau într-un sistem, aglutinări ale celulelor sanguine și reacții de respingere. Un exemplu cu valoare de parabolă este acela al proteinei conținute în lapte, care prezintă caracteristici asemănătoare grupei sanguine B. Atunci când o persoană cu grupa sanguină A bea lapte, organismul său „crede” că a fost agresat și, prin aglutinarea celulelor sanguine, încearcă să respingă intrusul.

Deci, concluzionând: consumul de alimente incompatibile cu propria grupă sanguină împiedică organismul să prelucreze așa cum ar trebui, pe deplin, alimentele. Ca urmare, nici digestia, nici

Prin încălzirea și fierberea laptelui, proteina conținută este modificată, astfel încât devine mult mai ușor tolerabilă de către organismul uman.

producția de insulină și nici metabolismul nu pot funcționa corect. Și iată, cel mai vizibil rezultat al acestei malfuncții: depunerile inestetice de țesut adipos, kilogramele în plus, deci și edemele, reținerile de apă, din țesuturi. Aceste semne exterioare ale unui organism aflat în dificultate sunt, poate, cele mai puțin semnificative. În schimb, procesele de descompunere din intestine, de inflamare a încheieturilor, ocluziile de artere, creșterea riscului de infarct de miocard sau a aceluia de accident cerebral, precum și multe alte afecțiuni ale ficatului sau ale rinichilor, sunt cu mult mai grave. și totul din pricina aparent nesemnificativelor lectine, care, totuși, nu trebuie învinuite chiar pentru toate disfuncțiile dintr-un organism. Doar puține dintre ele sunt capabile să dezlănțuie reacții extrem de violente și de proporții însemnate.

## **Regula numărul unu: eliminați din alimentația dumneavoastră alimentele care vă îngrașă**

Deoarece lectinele sunt prezente în multe dintre alimentele pe care, în mod obișnuit, le consumă omul, ele nu pot fi eliminate pe deplin. Acest lucru nici nu este de dorit, deoarece o parte dintre ele sunt chiar utile organismului nostru, de exemplu atunci când, în căile biliare sau pe suprafața ficatului, reușesc să blocheze agenții patogeni. Totuși, ce putem face pentru a ne hrăni sănătos și pentru a reuși, încet dar sigur, să ne atingem greutatea ideală? Pentru a putea atinge acest țel, cel mai important lucru pe care trebuie să-l facem este acela de a consuma cu precădere acele alimente ale căror proteine sunt compatibile cu grupa noastră sanguină. Medicul american Peter D'Adamo, care a studiat sistematic interdependența dintre obișnuințele alimentare, de viață și starea de boală sau sănătate a unui individ (și care și-a publicat concluziile în lucrarea „*4 grupe sanguine – 4 strategii pentru o viață sănătoasă*“), a conceput liste care conțin, pentru fiecare grupă sanguină în parte alimentele cele mai avantajoase pentru o cură de slăbire, precum și modul prin care acestea induc și susțin procesul de slăbire. Iată, mai jos, prezentată o astfel de listă. Dintr-o singură privire vă veți putea edifica cum funcționează, în esență, dieta grupelor sanguine și cum se explică faptul că, urmând-o, veți slăbi cu siguranță, iar apoi veți reuși și să vă mențineți greutatea ideală:

Lectinele sunt legături proteice care se „lipsește“ de anumite celule.



## ALIMENTE CARE FAVORIZEAZĂ SCĂDEREA ÎN GREUTATE

### Cresc producția de hormoni ai tiroidei

### Grupa sanguină

Extract de alge (Kelp)  
Pește și fructe de mare  
Sarea iodată

0  
0  
0

### Favorizează metabolismul

### Grupa sanguină

Ficatul  
Carnea roșie  
Carnea  
Pește și fructe de mare  
Ouă  
Produse lactate, sărace în grăsimi  
Tofu (brânză de soia – brânză de vaci din soia)  
Varză verde de foi, varză verde  
Spanac  
Broccoli  
Legume (din categoria „avantajoase“)  
legume de foi  
Legume verzi

0  
0  
B  
AB  
B  
B  
AB  
0  
0  
0  
A  
B  
AB

### Cresc producția de insulină

### Grupa sanguină

Produse lactate  
Extract de alge (Kelp)

AB  
AB

### Ușurează digestia

### Grupa sanguină

Uleiurile vegetale  
Produsele din soia  
Ananasul

A  
A  
A, AB

În lucrarea  
„Dieta  
grupelor  
sanguine“  
apărută la  
editura  
Gemma Pres  
(București,  
2001) veți  
putea găsi și  
mai multe  
detalii  
privitoare la  
felul în care  
trebuie să vă  
alegeți  
alimentele, să  
vă compuneți  
meniurile,  
precum și  
explicații  
referitoare la  
felul în care  
această dietă  
funcționează.

Și iată acum un tabel care vă arată în ce mod acționează alimentele care favorizează îngrășarea.

## ALIMENTELE, CARE FAVORIZEAZĂ ÎNGRĂȘAREA

### **Inhibă producția de hormoni tiroidieni**

Varza (Varza albă)  
Varza de Bruxelles  
Conopida  
Frunze de hrean

### **Grupa sanguină**

0  
0  
0  
0

### **Inhibă metabolismul**

Produsele lactate  
Arahidele  
Semințele de susan  
Porumbul  
Lintea  
Hrișca  
Grâul

### **Grupa sanguină**

A  
B  
B  
0, B  
B  
B  
0, A, B, AB

### **Influențează negativ echilibrul acid-bazic**

Lintea

### **Grupa sanguină**

0

### **Influențează negativ producția de insulină**

Arahidele  
Semințele de susan  
Semințe  
Porumbul  
Grâul  
Hrișca

### **Grupa sanguină**

B  
B  
AB  
0, B, AB  
0, A, B, AB  
B, AB

### **Îngreunează digestia**

Carnea  
Carnea roșie  
Fasolea Kidney (uriașă)  
Lintea  
Hrișca  
Grâul

### **Grupa sanguină**

A  
AB  
A  
B  
B  
B

În ceea ce privește lecțiile din grâu, respectiv proteina aglutinizantă „gluten”, se știe că se depune pe mucoasa intestinală, unde poate provoca iritații intense.

## **Cum se face, de fapt, alegerea corectă a alimentelor**

În listele de la paginile 25-37 veți mai întâlni și multe alte alimente care au fost înscrise de către oamenii de știință în cele trei categorii de bază, respectiv „avantajoase”, „neutre” sau „de evitat”, deoarece, din punctul de vedere al dietei bazate pe grupele sanguine nu numai proteinele specifice sunt importante, ci un rol efectiv însemnat îl joacă și hidratații de carbon, lipidele, proteinele, vitaminele și substanțele minerale, deoarece și în preluarea și prelucrarea acestora



Datorită  
faptului că  
încă nu au  
fost testate și  
analizate  
absolut toate  
alimentele din  
punct de ve-  
dere al compa-  
tibilității lor  
cu grupele  
sanguine,  
această primă  
listă se va  
îmbogăți cu  
siguranță  
în timp.

există deosebiri dictate tot de specificitatea distinctă a fiecărei grupe sanguine. Un alt criteriu important este modul în care organismul scindează, asimilează și descompune elementele constitutive ale hranei.

Atunci când face recomandări de dietă, medicul american Peter D'Adamo se sprijină pe rezultatele științifice ale cercetătorilor din domeniul studiului lectinelor, ale imunologilor și ale nutriționiștilor din lumea întreagă. În plus, ține seama și de rezultatele și observațiile cercetărilor empirice. În calitatea sa și de terapeut naturist, medicul D'Adamo ține cont în lucrările sale și de rezultatele experienței practice a mii de pacienți care au urmat această dietă, astfel reușind să o îmbogățească, să o desăvârșească. Astfel se explică, poate, și faptul că, în timp, apar modificări în cadrul listelor vizând valoarea alimentelor pentru o grupă sanguină sau alta. De exemplu: inițial, grupei sanguine B i s-a făcut recomandarea de a considera pâinea de secară integrală ca făcând parte din alimentele „neutre“, ca apoi acest aliment, pentru aceeași grupă sanguină, să fie trecut la categoria „de evitat“. La fel și în cazul murăturilor, în ceea ce privește consumul lor de către persoane cu grupa sanguină B.

Dacă veți studia cu atenție lista alimentelor, veți putea constata că din ea lipsește un aliment sau altul, foarte des folosit în bucătăria noastră sau că lipsesc anumite verdețuri sau mirodenii cu care noi suntem extrem de familiarizați. Acest lucru poate fi explicat și prin faptul că, probabil, până acum, alimentele respective nu au ajuns să fie încă analizate din punct de vedere al factorului lectinic. Sau, poate, încă nu se știe cu exactitate cum anume decurge, în cazul unui aliment sau altul, scindarea, asimilarea și descompunerea substanțelor lui constitutive.

Nu faceți  
greșeala de a  
nu mai încerca  
dieta grupelor  
sanguine,  
dacă obser-  
vați cumva că  
pe lista ali-  
mentelor dum-  
neavoastră  
permise nu  
se găsesc  
tocmai ali-  
mentele dum-  
neavoastră  
preferate.

Și referitor tot la această problemă nu trebuie să pierdem din vedere nici faptul că această dietă a grupelor sanguine, concepută în Statele Unite ale Americii, face referință, în principal la alimentele obișnuite ale pieții americane. Astfel alimente care pentru noi sunt absolut comune, cum ar fi de exemplu brânza de vaci sau salata de câmp, în America abia dacă a auzit cineva de ele, la fel cum și pentru noi alimente comune pentru ei și frecvent folosite, cum ar fi fulgii de piper roșu sau frunzele de hrean gătit sunt alimente cu un iz exotic și care, la noi, nu le găsim decât în magazinele de strictă specialitate. Apoi, anumite specii de pești marini, cum ar fi mahimahi, apar extrem de rar în pescăriile noastre. În plus mai trebuie ținut seama și de faptul că substanțele nutritive ale diferitelor alimente nu sunt identice în toate varietății aceluiasi aliment. Varza verde, așa cum o cunoaștem noi, este cunoscută, de exemplu în Statele Unite sub forma altor varietăți. La fel și anumiți pești, chiar dacă poartă aceeași denumire, nu sunt totuși identici în ceea ce

privește substanțele continute, pentru că și procentajul în care acestea apar în peștele respectiv este mult influențat de condițiile de mediu specifice în care acesta crește.

Și totuși, fie că ținem seama de toate aceste mici diferențe, fie că le ignorăm, valoarea dietei grupelor sanguine, în sine, rămâne aceeași. Cu ajutorul ei, este o certitudine, putem să ne debarasăm de kilogramele în plus acumulate datorită unei alimentații și a unui stil de viață greșit. Cu ajutorul acestei diete putem lupta cu succes împotriva supraponderalității. În plus, alimentându-ne în conformitate cu structura noastră sanguină și cu datele specifice organismului nostru (vezi tract digestiv, sistem imunitar), modificându-ne în sens favorabil deprinderile alimentare, nu facem altceva decât să venim în întâmpinarea organismului nostru ferindu-l, protejându-l de acțiunea nefastă a unor substanțe potrivnice lui. Concret trebuie să eliminăm din alimentația noastră zilnică toți factorii deconcertanți capabili să ne tulbure metabolismul, așa cum este cazul, de exemplu, pentru anumite grupe sanguine, cu carnea de pasăre sau cu grâul.

## **Și acest lucru este important: faceți mișcare!**

Pentru ca dieta să se poată reflecta pozitiv și asupra stării dumneavoastră generale de bine, programul dumneavoastră zilnic trebuie să cuprindă și mișcare corporală. Și în această privință medicul Peter D'Adamo a făcut o constatare interesantă legată tot de apartenența individului la o grupa sanguină sau alta:

- Persoanele care au grupa sanguină 0 reacționează imediat la stres și de aceea aceste persoane trebuie să practice sporturi de tip competițional, pentru a-și elibera mentalul de starea de presiune excesivă sub care se găsește. Ideale sunt aerobicul, înotul, boxul, artele marțiale, skatingul (patine cu role), halterele, joggingul.
- Persoanele cu grupa sanguină A se deconectează, în situațiile de stres, prin metode care antrenează participarea mentalului, cum ar fi Tai Chi și yoga, dar pot practica și golful, stretchingul, mersul pe jos, mersul cu bicicleta.
- Cei care aparțin grupei sanguine B fac față bine situațiilor de stres, se stăpânesc bine, reușesc să-și disimuleze starea de inconfort de fapt, totuși, este bine ca aceste persoane să practice tenisul, drumețiile, golful, gimnastica, aerobic sau yoga.
- În ceea ce privește persoanele reprezentante de grupa sanguină AB acestea, în condiții de stres, prezintă reacții asemănătoare persoanelor cu grupă sanguină A. Mersul pe jos, drumețiile, înotul sau mersul pe bicicletă pot contribui la reechilibrarea psihică.

Cuprindeți în programul dumneavoastră zilnic de mișcare și exerciții de fitness conform cu recomandările făcute grupei dumneavoastră sanguine.

# Să ai poftă de slăbit!

**O**dată decizi să urmați dieta grupelor sanguine trebuie să acordați puțin timp și studiului și experimentului pentru a putea determina, în deplină cunoștință de cauză care dintre alimentele care vă sunt recomandate în dietă vă sunt cele mai pe gust, putând fi integrate cu ușurință în meniurile dumneavoastră pentru că, așa cum am mai spus-o, nu dorim, în nici un caz, ca dieta grupelor sanguine să reprezinte pentru dumneavoastră un supliciu, ci, dimpotrivă, tot ceea ce mâncați dorim să vă facă și plăcere. Dacă încă nu știți ce grupă sanguină aveți, nu este nici o problemă, orice laborator de analize v-o poate determina ușor.

## Abordați dieta relaxați

Culegerea noastră de rețete vă va convinge că este extrem de ușor să vă pregătiți mâncărurile preferate folosind alimente și ingrediente bine cunoscute dumneavoastră, poate, în anumite cazuri, doar altfel combinate.

Chiar înainte de a vă hotărî să vă modificați deprinderile gastronomice, țin să vă fac câteva recomandări: nu încercați să abordați cu maximă strictețe, de pe o zi pe alta această dietă. Să consumați, brusc, de mâine dimineață doar alimentele „avantajoase” dumneavoastră, completându-vă doar din când în când masa cu câte un aliment, sau cu câte o mirodenie „neutră”. Este mai înțelept să acordați stomacului și intestinelor dumneavoastră timp de acomodare cu noul fel de alimentație. Nu vă faceți nici o grijă, chiar și în aceste condiții, kilogramele pe care le aveți în plus se vor topi încet, sigur și pentru mult timp. În prima fază nu trebuie decât să introduceți, treptat, în alimentația dumneavoastră, din ce în ce mai multe alimente prevăzute a fi pentru grupa dumneavoastră sanguină „avantajoase” și să ștergeți, pentru totdeauna de pe lista dumneavoastră de cumpărături toate acele alimente notate ca fiind „favorizante îngrășării”.

Aveți încredere în propriul dumneavoastră gust! Pentru început combinați fără nici o rețineră, absolut după bunul dumneavoastră plac, acele alimente din categoria „neutre” care vă plac în mod deosebit cu alimentele favorite din cadrul rubricii „avantajoase”. Străduiți-vă ca meniurile dumneavoastră să fie cât mai variat posibil.



Astfel veți avea și certitudinea că vă asigurați organismul cu toate vitaminele, substanțele minerale și cu toate substanțele active necesare fără însă ca plăcerea de a mânca să se diminueze.

Dacă veți reuși, în prima fază, să evitați acele alimente care conțin lectine incompatibile cu tipul dumneavoastră de grupă sanguină (vezi tabelul de la pagina 13) ați făcut deja un progres simțitor pe calea redobândirii siluetei și a stării de sănătate.

## **Pierdeți kilograme fără să vă abțineți de la mâncare**

S-a constatat că celor mai multe persoane supraponderale le vine mult mai ușor, atunci când este vorba de o dietă, să parcurg o cale moderată care nu presupune renunțarea bruscă la alimentele favorite. La fel, se știe cu certitudine că o astfel de cale îi determină să rămână mai mult timp consecvenți dietei fără ca să intervină reacția de respingere a acesteia. De aceste adevăruri metoda noastră de slăbire ține cont prin recomandările pe care le face. În plus, este cunoscut și faptul că, cei care au mai încercat diete de slăbire sunt efectiv terorizați și de efectul de yo-yo a acestora, adică de pierdere a kilogramelor pe perioada dietei și apoi de redepunere a kilogramelor imediat ce se revine la o alimentație normală. Acest efect nu va apărea și în cazul dietei grupelor sanguine. Ca să nu mai vorbim de contribuția reală a acestei diete la restabilirea bunei funcționări, a funcționării optime a organismului nostru și astfel la stabilizarea sau redobândirea unei bune stări de sănătate dorite de fiecare dintre noi. De aceea, este important ca, urmând această dietă, să nu urmăriți doar pierderea kilogramelor pe care le aveți în plus, ci să conștientizați tot timpul că această dietă, aceste noi deprinderi de a vă alimenta conduc, în timp, constant și sigur la îmbunătățirea stării dumneavoastră de sănătate, a tonusului fizic și psihic, la dobândirea unei noi vitalități.

Dar să urmărim în mic, printr-un exemplu, care trebuie să fie atitudinea noastră corectă față de dieta grupelor sanguine: păstrăvul de mare, înrudit cu codul, cel din urmă menționat printre alimentele „avantajoase” pentru toate grupele sanguine, s-ar presupune că face și el parte dintre alimentele recomandate, determinând și el în organism aceleași reacții pozitive ca și codul. Și, totuși, încă nu știm cu exactitate ce lectine anume conține acest pește al mărilor nordului și dacă este, sau nu, recomandabil. Cei ce doresc să respecte întocmai dieta grupelor sanguine vor evita deci să consume păstrăv de mare până ce cercetătorii hematologi nu se vor fi pronunțat în legătură cu el. Cei care, însă, doresc să-și înlocuiască doar treptat

Nu exagerați cu consumul produselor alimentare bogate în materii de balast, deoarece, în multe cazuri, tocmai astfel de alimente conțin și multe lectine.

alimentația obișnuită cu una în concordanță cu grupa lor sanguină, vor consuma, pentru început și păstrăv de mare, având totuși grijă ca garnitura servită alături să nu se compună decât din alimente „avantajoase“.

### **Esențialul dintr-o singură privire:**

**În primul rând:** urmați calea pașilor mărunți. Evitați, din prima clipă „alimentele care favorizează îngrășarea“ (vezi pagina 13), ale căror substanțe componente au efecte cu adevărat dezastruoase pentru silueta dumneavoastră.

**În al doilea rând:** Introduceți în meniul dumneavoastră zilnic din ce în ce mai multe alimente prevăzute la rubricile favorabile dumneavoastră.

**În al treilea rând:** Înlocuiți alimentele din categoria „de evitat“ cu alimente din categoriile „avantajos“ și „neutre“.

## **Combinăți alimentele după pofta inimii**

Deoarece proteinele și hidratații de carbon se diferențiază, ca timpi, în procesul metabolic, n-ar trebui să combinați peștele și carnea cu alimente bogate în amidon.

Existând o paletă extrem de largă de posibilități de combinare a diferitelor alimente recomandate de a fi consumate în cadrul dietei grupelor sanguine, pentru a vă ușura munca de alcătuire a meniurilor am ținut seama, atunci când am trecut la alcătuirea celor peste o sută de rețete pe care vi le propunem, ca toate felurile de mâncare să poată fi preparate cât mai ușor cu putință. În plus, fiți convinși, fiecare rețetă conține cel puțin un aliment din categoria „avantajoase“ și cu siguranță nu veți întâlni nici un aliment trecut de către experții hematologi pe „lista neagră“.

Veți putea constata că, în crearea mâncărilor v-am oferit posibilitatea de a opera ce corecturi doriți, în funcție de propriul dumneavoastră gust. Dacă veți folosi, într-un caz sau altul, o anume mirodenie pe care, în mod normal, ar trebui s-o evitați, nu considerați acest lucru ca fiind un „păcat capital“. Important este ca în esență să respectați indicațiile noastre. Același lucru este valabil și în ceea ce privește porțiile. Cantitățile indicate de noi au caracter orientativ și trebuie armonizate cu necesitățile dumneavoastră reale. Totuși, nu uitați, nu este necesar ca printr-o singură mâncare să-i dăm, deodată, organismului nostru toate substanțele hrănitoare importante, ci mult mai important este ca acestea să pătrundă în sânge constant, ceea ce, cu alte cuvinte spus, înseamnă mese moderate cantitativ și mai dese. Toate rețetele pe care vi le propunem au fost concepute pentru patru persoane.

Câtă libertate vă oferă dieta grupelor sanguine puteți constata și din faptul că nici o rețetă nu menționează numărul de calorii și nici conținutul de proteine, grăsimi sau hidrați de carbon al diferitelor alimente.

## **A schimba ingredientele între ele este permis**

Datorită faptului că multe din ingredientele diferitelor feluri de mâncare pot fi schimbate cu altele, evident tot din categoria „avantajoase” sau „neutre”, diversitatea de meniuri posibil de realizat este imensă și se pot alcătui, fără probleme, feluri de mâncare valabile pentru întreaga familie, fiecare membru al familiei beneficiind, în funcție de specificitatea grupei sale sanguine, de un adaos sau altul.

Un exemplu: pentru gătit sau prăjit ca alternativă la uleiul de măsline, recomandat tuturor grupelor sanguine, poate fi folosit „untul lichefiat”, grăsimea de unt în sine, care rezultă din procesul de centrifugare a untului topit căruia i se extrage apa precum și glucoza și proteina lactică. Fiind lipsit de aceste două componente care sunt, de fapt, înscrinate de către hematologii care au contribuit la alcătuirea listelor cu alimentele permise și interzise, în funcție de specificitatea tipului de sânge a diferitelor grupe sanguine, untul lichefiat poate fi folosit fără probleme. În plus, untul lichefiat conține anumiți acizi grași care nu mai trebuie scindați, prelucrați de către organism, ei pătrunzând direct, prin intermediul peretilor intestinali, în sânge. Ceea ce conferă untului lichefiat calitatea de aliment ușor digerabil. Și încă o veste bună, de data aceasta pentru toți cei care (cu excepția persoanelor cu grupă sanguină B, desigur) până acum foloseau smântâna dulce (din care se poate bate și frișcă) și care, urmând dieta grupelor sanguine, ar trebui să renunțe la ea și să se orienteze spre produse lactate fermentate: smântâna fermentată care are însă consistență mare poate să înlocuiască cu brio smântâna dulce. Poate fi încălzită, astfel încât poate fi folosită la prepararea supelor, a sosurilor și poate fi folosită chiar și în loc de unt pentru a unge tartinele.

O altă înlocuire, de data aceasta a unui condiment des folosit în bucătăria noastră, va trebui operată de către persoanele care au grupa sanguină A și AB și cărora le este interzis cu desăvârșire piperul. Acest condiment poate însă fi foarte bine înlocuit cu enibahar, care are aromă și de cuișoare, dar și de piper, scorțișoară și nucșoară. Tocmai datorită multitudinii de arome pe care le degajă, veți întâlni enibaharul în multe rețete de preparate din carne, pește, de supe, salate sau sosuri.

Frișca pentru cafea conține cel puțin 10% grăsimi, smântâna dulce, pentru bătut frișcă, 30% grăsimi. Frișca pentru produse de cofetărie, 42-45 % grăsimi. Smântâna obișnuită poate să conțină, în funcție de calitate, 10%, 20-24% sau 30-40% grăsimi.



## Este recomandat să faceți cât mai multe experimente culinare

Faceți și dumneavoastră parte dintre aceia care-și pot imagina doar cu foarte mare greutate să-și înceapă ziua mâncând, la micul dejun, broccoli fiert cu brânză de capră și ceai de frunze de dud? Nu vă faceți probleme! Dacă veți parcurge cu atenție rețetele propuse de noi în paginile următoare veți putea constata că dieta grupelor sanguine are soluții chiar și pentru cei care sunt mai puțin obișnuiți cu noutățile și care trebuie să se adapteze, treptat, la noul fel de a se hrăni.

Cu tot respectul convenit pe care-l purtăm celor care au elaborat dieta grupelor sanguine, în recomandările noastre de meniu am ținut totuși seama, în bună măsură, de obiceiurile noastre culinare bine statornicite pentru a ușura astfel trecerea treptată la noul mod de alimentație propus. Intenția noastră a fost aceea ca dumneavoastră să vă puteți pregăti mesele din alimentele care vă sunt, în mod curent, la îndemână. Sperăm astfel ca atât cumpărăturile cât și gătitul în sine să vă fie mult ușurate. Nu dorim în nici un caz să vă complicăm existența propunându-vă dieta grupelor sanguine și să vă facem să pierdeți timp prețios căutând brânză Cedar de capră, fasole neagră cubaneză sau praf de alge Kombu.

Cine are însă posibilitatea să-și procure astfel de produse și bineînțeles este și interesat să experimenteze fel de fel de noi mâncăruri, poate înlocui fără probleme unele ingrediente din rețetele pe care vi le propunem cu altele mai exotice, mai neobișnuite cu ar fi algele de mare, Miso, Tamari și așa mai departe.

- **Agar-Agar** este un produs vegetal, extras din alge marine și care are un efect asemănător cu cel al gelatinei sau a amidonului. O linguriță cu vârf de Agar-Agar este suficientă pentru închegarea a 750 ml de lichid. Se fierb împreună aproximativ 2 minute, după care se lasă la răcit.
- **Amarantul** este o plantă asemănătoare cerealelor cu un conținut de proteină deosebit de ridicat. Neconținând gluten, amarantul reprezintă o alternativă excelentă la mult hulitul grâu menționat tot timpul la rubrica „alimente care favorizează îngrășarea”. Făina, fulgii, tăratele și müsli-ul de amarant trebuie preparate cât mai proaspete.
- **Mugurii de bambus** se comercializează sub formă de conservă și sunt un aliment extrem de îndrăgit, nu numai în bucătăria asiatică, fiind folosiți ca atare sau ca adaos la diferite salate.

- **Bulgur-ul** este grâu decorticat și măcinat mare care a fost deja prelucrat (la aburi) și care din această cauză are un timp de fierbere de doar 15 minute.
- **Cuscus-ul** este un griș cu bob mare făcut din grâu, sau, câteodată chiar și din mei. Și el este prelucrat la abur înainte să fie comercializat, astfel încât niciodată nu va forma cocoloașe.
- **Karob (Carob, făină de semințe de roșcovă)** este o făină brună care se aseamănă cu cacaoa. Ciocolata de carob seamănă atât ca aspect cât și ca gust cu ciocolata binecunoscută de noi toți. Această făină extrem de bogată în proteine este extrasă din fructele roșcovului.
- **Kumquat** este un fruct mic, o citrică (portocale din China), a cărei coajă este comestibilă. Având un gust acrișor, kumquat-ul se folosește la mâncărurile picante.
- **Miso** este o pastă sau o puteți întâlni și sub formă de pulbere, deosebit de bogată în proteine, făcută din boabe de fasole soia murate, sare, orez sau un alt soi de cereală. Miso este destul de sărată și este folosită la condimentarea supelor, a sosurilor și a dressingurilor.
- **Germeii, lăstarii de fasole Mung**, extrem de bogați în vitamine, pot fi consumați ca atare sau pot fi înăbușiți și apoi consumați. Germeii și lăstarii altor soiuri de fasole însă trebuie consumați numai gătiți pentru că ei conțin o substanță toxică care poate fi eliminată doar prin fierbere.
- **Paksoi (Varză de foi)** este un soi de varză care provine din Asia și poate fi preparată exact la fel ca și sfecla albă.
- **Quinoa (Spanac sălbatic, lobodă de grădină)** este o plantă străveche, erbacee, anuală, legumicolă care a constituit alimentul de bază al incașilor. La noi, semințele de quinoa pot fi procurate din magazinele specializate și se pregătesc asemeni orezului, fiind apoi folosit ca garnitură alături de mâncăruri picante, sau ca adaos la supe și salate.
- **Paste din făină de orez** se comercializează atât sub formă de fidea cât și sub formă de tăitei netăiați. Persoanele care au grupă sanguină 0 le pot consuma în locul pastelor produse din făină de grâu.
- **Algele de mare** sunt, alături de tofu, unul din cele mai recomandate alimente în cadrul dietei grupelor sanguine, deoarece ambele sunt furnizori importanți de proteină vegetală. Algele, uscate, destul de sărate, de culoare închisă, se înmoaie în apă după care se fierb și pot fi servite împreună cu legume, orez, cereale sau cu tofu.

Atunci când doriți germeni, lăsați semințe la germinat patru, cinci zile, germeii de soia chiar cinci până la șase zile, pentru a diminua astfel cantitatea de nitrat conținută.

- **Varza de foi iute** poate fi cumpărată doar din magazinele specializate în desfacerea alimentelor de proveniență asiatică. Are un gust ușor amărui și poate foarte bine înlocui salata de andive.
- **Ciupercile Shiitake** se comercializează proaspete sau uscate, deshidratate, sunt ca aspect și gust asemănătoare mânătărcilor și pot fi pregătite în mai multe feluri, prăjite, înăbușite, călite.
- **Squash (Dovleacul castravete)** este o încrucișare între dovleac și castravete și provine din America. Această legumă nu trebuie curățată de coajă, se spală doar. Semințele pot fi consumate și ele. Din punct de vedere al gustului, squash-ul seamănă cu dovlecelul și poate fi, asemeni acestuia, pregătit fie fiert, fie înăbușit sau prăjit. Timpul de preparare este mai redus decât cel al preparării dovleacului de grădină.
- **Tamari-ul** este un produs secundar al producerii prin fermentație a pastei de miso care, la rândul ei este făcută din boabe de fasole soia murate. Tamari-ul are consistența unui lichid vâcos și se compune din fasole soia, apă precum și sare marină și se folosește și el în calitate de condiment, la fel ca și pasta miso.
- **Tamarindul** este păstaia, de culoarea scorțișoarei, a curmalei acrișoare indiene. Din fruct se prepară o pastă, care este apoi folosită la condimentarea diferitelor mâncăruri, înlocuind cu succes sucul de lămâie.
- **Tapioca** este făina de manioc folosită pentru legarea și îngroșarea sosurilor, la prepararea budincilor.
- **Tofu (brânza de soia, brânza de vaci din soia)** este un produs asemănător brânzei de vaci, doar că este produsă din lapte de soia. Conține puține grăsimi, în schimb este bogată în proteine. Tofu este recomandat, în principal, persoanelor cu grupă sanguină 0 ca înlocuitor al brânzei proaspete de vaci.

## Ce mai trebuie să aveți în vedere

Atunci când vă faceți cumpărăturile, dar și atunci când pregătiți masa, trebuie să țineți cont de câteva lucruri care sunt importante pentru toate grupele sanguine și anume:

- Cumpărați, pe cât posibil, numai alimente netratate chimic, fără adaos de conservant, coloranți sau substanțe condiționante. O excepție o constituie laptele crud. Având în vedere faptul că acest lapte nu a fost prelucrat, adică nu a fost fiert, pasteurizat sau sterilizat, există riscul ca el să conțină microorganisme patogene.

Atunci când cumpărați un produs fiți foarte atenți la ce alte substanțe mai conține. De exemplu conservanți sau substanțe condiționante.

- Produsele care provin din ferme care nu tratează alimentele cu îngrășăminte chimice și erbicide nu sunt nici ele total lipsite de substanțe nocive, totuși conțin o cantitate mult mai mică de astfel de substanțe.
- Atât legumele cât și fructele trebuie întotdeauna foarte bine spălate, în unele cazuri trebuie curățată chiar și coaja pentru a fi siguri că pe leguma sau fructa respectivă nu au mai rămas nici un fel de urme de îngrășământ biologic, bacterii, ciuperci sau alți paraziți ca de exemplu ouă de limbrici. Fructele căzute din pomi este recomandat a fi consumate numai curățate și dacă se poate și fierte. Nu gustați mâncărurile care încă nu sunt gata (de exemplu umplutura de carne) deoarece carnea crudă sau peștele crud poate conține germeni patogeni.
- Consumați, pe cât posibil, carne provenită de la animale care nu au fost hrănite cu furaje industriale și hormoni de creștere. Iar atunci când cumpărați organe, cum ar fi inimă, ficat, rinichi, creier, limbă sau plămâni, aveți grijă ca acestea să provină de la animale tinere pentru ca să conțină cât mai puține substanțe nocive.
- Dacă nu aveți posibilitatea să cumpărați anumite alimente în stare proaspătă, apălați la cele congelate conform zicalei „decât deloc, măcar congelat” deoarece calitatea fructelor și legumelor congelate este, în general, acceptabilă. Conform testelor făcute, legumele și fructele congelate conțin tot atâtea substanțe nutritive ca și cele proaspete și prin procesul de congelare își păstrează mult mai mult din calitățile inițiale decât dacă le-ați fi conservat dumneavoastră prin orice alte metode.
- Atunci când gătiți, alegeți acele metode de preparare în urma cărora se păstrează cât mai mult din calitățile alimentelor. Prin fierbere, coacere sau prăjire se distrug multe vitamine, substanțe aromatice și nutritive ale alimentelor. De aceea încercați metodele cele mai simple care nu presupun un timp de fierbere sau de coacere îndelungat sau adăosul unei mari cantități de apă. Folosiți folia de aluminiu, pungile de pergament, oala de fiert sub presiune, wok-ul, microundele sau grilul.
- Pentru prăjit sau gril nu folosiți uleiuri vegetale presate la rece, deoarece, atunci când acestea ating o anumită temperatură încep să fumege și să se descompună. Cu această ocazie, în uleiul încins se poate forma acroleina, o substanță nocivă sănătății noastre. În plus, prin încălzire, aceste uleiuri își pierd multe dintre calități. Uleiul de măsline simplu rafinat are un punct de încingere extrem de ridicat, 210 grade C. Uleiul de măsline care are inscripționată

Uleiurile vegetale care conțin acizi grași poline-saturați n-ar trebui folosite la prepararea mâncărurilor ci numai la cea a salatelor.



mențiunea „extra vergine“, ca de altfel și alte uleiuri vegetale presate la rece, trebuie folosite la prepararea salatelor și sosurilor reci.

### **Recomandare:**

Nu combinați proteină de origine animală (recomandare valabilă mai ales pentru persoanele cu grupa sanguină 0) cu prea multe alimente care conțin hidrați de carbon, cum ar fi pâinea, cerealele, dulciurile, ci consumați carnea, peștele, brânza și ouăle întotdeauna în combinație cu legume proaspete.

## **Pentru toate grupele sanguine dintr-o privire: alimente recomandate și alimente mai puțin recomandabile**

Lista conținând alimente avantajoase, neutre și pe cele care trebuie evitate este menită să vă fie îndreptar în ceea ce privește alimentația ideală pentru tipul dumneavoastră de grupă sanguină.

Ca o completare a acestei liste veți găsi, pentru fiecare grupă sanguină în parte, propuneri de rețete de mic dejun, gustări rapide, de gustări care se pretează a fi luate la drum, precum și de mâncăruri pentru mesele de prânz și seară. Toate au fost concepute ținându-se seama de particularitățile fiecărui tip sanguin, de alimentele recomandate fiecărei grupe sanguine. Foarte multe dintre cele peste o sută de rețete pe care le cuprinde această lucrare, pot fi, cu un efort minim, transformate și în mâncăruri care pot fi consumate și de persoane cu alte grupe sanguine decât a dumneavoastră (vezi simbolul ✂ care însoțește, în final, aceste rețete, precum și subcapitolul din cadrul recomandărilor făcute fiecărei grupe sanguine în parte și care este intitulat „Și această rețetă ar putea să vă fie pe plac“). Alte rețete, la fel de folositoare dumneavoastră și la fel de savuroase găsiți și în lucrarea „Dieta grupelor sanguine“ apărută la editura Gemma Pres, București 2001.

Dacă nu există mențiuni speciale, toate rețetele sunt gândite pentru patru persoane.

# **TABEL SINOPTIC AL ALIMENTELOR PENTRU TOATE GRUPELE SANGUINE**

● Avantajos      ○ Neutru      – De evitat      Grupe sanguine

	0	A	B	AB
<b>Carne și carne de pasăre</b>				
Batal	●	–	●	●
Curcan	○	○	○	●
Fazan	○	–	○	○
Ficat	●	–	○	○
Gâscă	–	–	–	–
Iepure de casă – iepure sălbatic	○	–	●	●
Inimă	●	–	–	–
Miel	●	–	●	●
Pasăre	○	○	–	–
Porc	–	–	–	–
Potârniche	○	–	–	–
Prepeliță	○	–	–	–
Rață	○	–	–	–
Slănină (și bacon)	–	–	–	–
Vânat (cerb / căprioară)	●	–	●	–
Vită	●	–	○	–
Vițel	●	–	○	–
<b>Pești, crustacee și moluște</b>				
Barracuda / peștele sabie	–	–	–	–
Batog / cod	●	●	●	●
Batog mic	○	–	●	–
Biban	●	–	●	●
Biban / coastră roșu și auriu	○	○	●	●
Biban / lup de mare	○	○	–	–
Biban argintiu	○	●	○	○
Biban cu aripioară zimțată / Grouper	○	●	●	●
Biban cu bronhii albastre / biban auriu	○	–	–	–
Biban de râu / Yellow Perch	●	●	○	○
Biban nisipiu / biban alb	●	○	○	○
Biban nord american	●	–	○	○
Biban vârgat	●	–	–	–
Bluefish	●	–	○	○
Broască țestoasă	○	–	–	–
Călcânaș roșu	○	–	○	○
Cambulă	○	–	●	–

Persoanele cu grupa sanguină 0 și care sunt vegetarieni pot să-și influenteze în mod pozitiv echilibrul energetic consumând „coleus forskohlii”, o plantă folosită în bucătăria ayurvedică.

Pe cât posibil nu mâncați pești care provin din zonele de vărsare a râurilor.

# **TABEL SINOPTIC AL ALIMENTELOR PENTRU TOATE GRUPELE SANGUINE**

● Avantajos      ○ Neutru      – De evitat	Grupe sanguine			
	0	A	B	AB
<b>Pești, crustacee și moluște</b>				
Cambut	●	–	●	–
Crabi / raci de buzunar	○	–	–	–
Crap	○	●	○	○
Creveți	○	–	–	–
Diavol de mare	○	●	●	●
Hering, marinat	–	–	○	–
Hering, proaspăt	●	–	○	○
Homar / langustă	○	–	–	–
Icre negre	–	–	●	○
Koenigs - Corvina	○	○	○	○
Limbă de mare	●	–	●	–
Lipan / Iostriță albăstruie	●	●	○	○
Macrou	●	●	●	●
Melci de mare / melci de plajă	–	–	–	–
Melci de podgorie	○	●	–	●
Midii	○	–	–	○
Morun, nisetru Beluga	○	–	–	–
Nisetru	●	○	●	●
Păstrăv curcubeu	●	●	○	●
Păstrăv de lac / Păstrăv argintiu	○	●	●	●
Păstrăv roșu	●	●	○	●
Pește zburător / peștele lance	○	○	○	●
Peștele sabie	●	○	○	○
Picarel (Știucă mică)	○	●	●	●
Pietroșel	○	○	○	○
Pisică de mare / Somn / Bot gros	–	–	○	○
Porgy (crap nord american)	○	○	●	●
Pui de baltă	○	–	–	–
Rac de apă dulce / rac de râu	○	–	–	–
Rechin	○	○	○	○
Roșioară	○	○	○	○
Sardele / Anșoa / Șprot	○	–	–	–
Sardine	●	●	●	●
Scoici de nisip	○	–	–	–
Scoici Jakobs / Scoici pelerin	○	–	○	○
Sepie / calmar	○	–	○	○

# **TABEL SINOPTIC AL ALIMENTELOR PENTRU TOATE GRUPELE SANGUINE**

● Avantajos      ○ Neutru      – De evitat	Grupe sanguine			
	0	A	B	AB
<b>Pești, crustacee și moluște</b>				
Somon, afumat	–	–	–	–
Somon, neafumat	●	●	○	○
Stridie	○	–	–	–
Stiucă	●	○	●	●
Stiucă de mare	●	–	●	●
Ton alb	○	○	○	–
Țipar / Țipar de mare	○	–	–	–
<b>Brânzeturi, produse lactate și ouă</b>				
Brânză de capră	○	○	●	●
Brânză de fermă (scursă)	○	○	●	●
Brânză de oi	○	○	●	●
Brânză de stână	–	–	●	●
Brânză de vaci din soia / Brânză de soia / Tofu	○	●	○	○
Brânză Munster	–	–	○	○
Brânză proaspătă	–	–	○	○
Brânză proaspătă foarte grasă	–	–	○	○
Brânză topită	–	–	–	–
Brie	–	–	○	–
Camembert	–	–	○	–
Cheddar	–	–	○	○
Colby	–	–	○	○
Edamer	–	–	○	○
Emmentaler	–	–	○	○
Feta / Telemea de oi sau brânză de capră	○	○	●	●
Gouda	–	–	○	○
Gruyere / Greyerzer	–	–	○	○
Iaurt (și iaurtul cu fructe)	–	○	●	●
Înghetată	–	–	–	–
Înghetată de iaurt	–	○	●	○
Jarlsberg	–	–	○	○
Kefir	–	○	●	●
Lapte de capră	–	○	●	●
Lapte degresat	–	–	●	○
Lapte din soia	○	●	○	○
Lapte integral	–	–	○	–
Mozzarella	○	○	●	●
Neufchatel	–	–	○	○

Brânza de vaci (încă) nu este trecută în lista concepută de către cercetătorii americani. Totuși, noi am introdus-o sub denumirea de „brânză proaspătă“.



# **TABEL SINOPTIC AL ALIMENTELOR PENTRU TOATE GRUPELE SANGUINE**

● Avantajos      ○ Neutru      – De evitat      Grupe sanguine

	0	A	B	AB
<b>Brânzeturi, produse lactate și ouă</b>				
Ouă	○	○	○	○
Parmezan	–	–	○	–
Provolone	–	–	○	–
Ricotta	–	○	●	●
Rockfort	–	–	–	–
Smântână	–	○	●	●
Svaiter	–	–	○	○
Unt	–	○	–	○
Zară	–	–	○	–
Zer	–	–	○	○
<b>Uleiuri și grăsimi</b>				
Ulei de arahide	–	○	–	○
Ulei de ciulin	–	–	–	–
Ulei de floarea soarelui	○	○	–	–
Ulei de măsline	●	●	●	●
Ulei de rapiță	○	○	–	○
Ulei din ficat de cod - ulei de pește	○	○	○	○
Ulei din germeni de porumb	–	–	–	–
Ulei din semințe de bumbac	–	–	–	–
Ulei din semințe de in	●	●	○	○
Ulei din semințe de susan	○	–	–	–
Ulei, grăsime de cocos	–	–	–	–
Unt	○	–	○	–
Unt topit (prelucrat)	○	○	○	○
<b>Nuci și semințe</b>				
Alune de pădure	○	○	–	–
Arahide (și untul de arahide)	–	●	–	●
Castane comestibile	○	○	○	●
Fistic	–	–	–	○
Migdale	○	○	○	○
Nucă de cocos	–	–	–	–
Nuci	●	○	○	●
Semințe de dovleac	●	●	–	–
Semințe de floarea soarelui și pastă	○	○	–	–
Semințe de mac	–	○	–	–

Sticla sau  
bidonul de  
ulei de in  
odată deschis  
trebuie  
consumate în  
decurs de  
zece, două-  
sprezece zile.

Cei care au  
hotărât să se  
lupte cu  
kilogramele  
în plus ar  
trebui să  
renunțe  
complet la  
consumul de  
nuci și alune.

**TABEL SINOPTIC AL ALIMENTELOR  
PENTRU TOATE GRUPELE SANGUINE**

● Avantajos      ○ Neutru      – De evitat	Grupe sanguine			
	0	A	B	AB
<b>Nuci și semințe</b>				
Semințe de pin-coconar	○	○	–	○
Semințe de susan (și untul de susan-Tahini)	○	○	–	–
<b>Fasole și păstăi</b>				
Bob	○	○	○	–
Fasole Adzuki	●	●	–	–
Fasole albă	○	○	○	○
Fasole Cannellini (fasole argentiniană de grădină)	○	○	○	○
Fasole cățărătoare / fasole oioagă	○	○	○	○
Fasole neagră	○	●	–	–
Fasole perle	–	–	●	●
Fasole pestriță	●	●	–	●
Fasole roșie	○	–	○	●
Fasole soia	○	●	○	–
Fasole uriașă	○	○	○	○
Fasole verde	○	●	○	○
Linte de munte	–	●	–	○
Linte roșie	–	●	–	○
Linte verde	–	●	–	●
Mazăre verde	○	○	○	○
Năut	○	–	–	–
Teci de mazăre / Teci de mazăre extra fină	○	○	○	○
<b>Cereale, paste făinoase și produse de patiserie</b>				
Alac (semințe)	○	○	●	●
Amarant	○	●	–	○
Amestec de mai multe cereale	–	–	–	○
Amidon din porumb	–	○	–	–
Bulgur - griș de grâu	–	○	–	–
Cornflakes - fulgi de porumb	–	○	–	–
Couscous-griș de grâu	–	○	–	○
Făină de alac	○	○	○	○
Făină de grâu (tip 405/550)	–	–	○	○
Făină de orez	○	●	●	●
Făină de orz	○	○	–	–
Făină de ovăz, uruială de ovăz	–	●	●	●
Făină de secară	○	●	–	●

Lintea roșie este, de fapt, lintea brună indiană nede-cojită. Prin fierbere ea se transformă într-un pireu.

# **TABEL SINOPTIC AL ALIMENTELOR PENTRU TOATE GRUPELE SANGUINE**

● Avantajos      ○ Neutru      – De evitat      Grupe sanguine

	0	A	B	AB
<b>Cereale, paste făinoase și produse de patiserie</b>				
Făină din boabe de grâu germinate	–	○	–	●
Făină integrală de grâu	–	–	–	○
Făină / pâine cu gluten	–	○	–	○
Făină / pâine fără gluten	○	○	○	○
Fulgi de grâu	–	–	–	○
Fulgi de orez	○	○	○	○
Fulgi de ovăz	–	○	●	●
Fulgi de secară deshidratați	○	○	–	●
Fulgi din grâu	–	○	–	–
Germini de grâu	–	–	–	○
Grâu sticlos (arnăut), pâine de arnăut	–	–	–	○
Griș și făină de arnăut	–	○	–	○
Hrișcă	○	●	–	–
Hrișcă prăjită, casă	○	●	–	–
Mălai	–	○	–	–
Mălai prăjit	–	○	–	–
Mei expandat	○	○	●	●
Mei, fiert	○	○	●	●
Orez alb	○	○	○	●
Orez Basmati	○	○	○	●
Orez expandat	○	○	●	●
Orez sălbatic	○	○	–	●
Orez sălbatic / orez brun	○	○	○	●
Orz	○	○	–	○
Pâine cu tărate de ovăz, patiserie cu făină în amestec cu tărate de ovăz	–	○	○	○
Pâine de alac	○	○	○	○
Pâine de mei	○	○	●	●
Pâine de secară	○	○	–	●
Pâine din boabe de grâu încolțit	–	●	–	●
Pâine din boabe de secară încolțite	○	○	–	●
Pâine din făină integrală de grâu	–	–	–	○
Pâine din orez integral / din orez sălbatic	○	○	●	●
Pâine din soia	○	●	○	●
Pâine Essener / pâine din semințe germinate	●	●	●	●
Pâine integrală de secară	–	–	–	○
Pâine integrală prăjită	○	○	–	●

Hrișca nu este o cereală în adevăratul sens al cuvântului ci este înrudită cu rubarba (reventul) și măcrișul.

Meiul este, poate, prima cereală cultivată. Nu este necesar să puneți la înmuiat boabele de mei deoarece ele fierb ușor, în maximum 20 de minute.

Orezul sălbatic e doar cu numele orez, de fapt este vorba de semințele unei ierburi de apă.

**TABEL SINOPTIC AL ALIMENTELOR  
PENTRU TOATE GRUPELE SANGUINE**

● Avantajos

○ Neutru

– De evitat

**Grupe sanguine**

	0	A	B	AB
<b>Cereale, paste făinoase și produse de patiserie</b>				
Pâine nedospită / lipie	–	–	–	○
Pastă de topinambur	○	●	–	–
Paste făinoase din griș de arnăuț	–	–	○	○
Paste făinoase din hrișcă - paste din făină de soia	–	●	–	–
Produse de patiserie din făină de grâu în amestec cu tărațe de grâu	–	–	–	○
Tărațe de grâu	–	–	–	○
Tărațe de orez	○	○	●	●
Tărațe de ovăz	–	○	●	●
Uruiă de grâu	–	–	–	○
Uruiă de grâu integral / graham	–	○	○	○
Vafe din făină de orez	○	●	●	●
<b>Legume</b>				
Anason	○	○	○	○
Andive	○	○	○	○
Anghinare	●	●	–	–
Ardei iute chili	○	–	●	–
Ardei iuți, galbeni	○	–	●	–
Ardei iuți, roșii	●	–	●	–
Ardei iuți, verzi	○	–	●	–
Arpagic	○	○	○	○
Avocado	–	○	–	–
Broccoli	●	●	●	●
Bureți de copac	○	○	○	○
Carote	○	●	●	○
Cartofi	–	–	○	○
Cartofi dulci / batate	●	–	●	●
Cartofi roșii	–	–	○	○
Castane comestibile	○	○	○	○
Castraveți	○	○	○	●
Ceapă	●	●	○	○
Ceapă verde	○	○	○	○
Cicoare	●	●	○	○
Ciuperci chinezești (uscate)	○	○	○	●
Ciuperci de cultură	○	○	○	○
Ciuperci de cultură / uscate (Asia)	–	○	●	○



# **TABEL SINOPTIC AL ALIMENTELOR PENTRU TOATE GRUPELE SANGUINE**

● Avantajos

○ Neutru

– De evitat

Grupe sanguine

	0	A	B	AB
<b>Legume</b>				
Conopidă	–	○	●	●
Daicon (ridiche de China)	○	○	○	○
Dovleac de grădină	●	●	–	○
Dovleac lung / dovleacul castravete	○	○	○	○
Dovlecei	○	○	○	○
Fructe de hibiscus	●	●	○	○
Frunze de hrean	–	○	●	●
Frunze de păpădie	●	●	○	●
Germenii de lucernă	–	●	○	●
Ghimbir	○	○	○	○
Gulii	●	●	○	○
Hrean	●	●	○	○
Ierburile de mare (algele)	●	○	○	○
Lăstar de ferigă mare	○	○	○	○
Lăstari de bambus	○	○	○	○
Lăstari de fasole uriasă	○	○	–	–
Lăstari de ridichi și de ridichi de lună	○	○	–	–
Măslinae negre	–	–	–	–
Măslinae verzi	○	○	–	○
Mazăre verde extra fină	○	○	○	○
Năsturel	○	○	○	○
Păstârnac	●	●	●	●
Pătrunjel	●	●	●	●
Porumb, porumb pitic	–	○	–	–
Praz	●	●	○	○
Ridichi	○	○	–	–
Ridichi de lună	○	○	–	–
Rucola	○	○	○	○
Salată de grădină	○	○	○	○
Salată romană	●	●	○	○
Salată verde (cu marginea frunzelor roșie)	○	○	○	○
Salată verde cu căpătână	○	○	○	○
Sfeclă albă	●	●	○	○
Sfeclă roșie	○	○	●	●
Spanac	●	●	○	○
Sparanghel	○	○	○	○
Șampinioane, albe, de cultură	–	–	○	○
Șampinioane, brune	○	○	○	○

Ierburile de mare (algele) pot fi procurate, uscate, din magazinele specializate în comercializarea alimentelor naturiste.

Salata verde de grădină (încă) nu este cuprinsă în lista originală întocmită de către cercetătorii americani. Noi am inclus-o totuși și am valorat-o ca fiind „neutră“.

**TABEL SINOPTIC AL ALIMENTELOR  
PENTRU TOATE GRUPELE SANGUINE**

● Avantajos      ○ Neutru      – De evitat	Grupe sanguine			
	0	A	B	AB
<b>Legume</b>				
Tomate	○	–	–	○
Topinambur	●	●	–	–
Țelină	○	○	○	●
Usturoi	●	●	○	●
Varză albă	–	–	●	○
Varză de Bruxelles	–	○	●	○
Varză de China	–	–	●	○
Varză de foi	○	○	○	○
Varză roșie	–	–	●	○
Varză verde de foi - varză verde	●	●	●	●
Vinete	–	–	●	●
<b>Fructe</b>				
Afine	○	●	○	○
Agrișe	○	○	○	●
Ananas	○	●	●	●
Banane / Banane de gătit	○	–	●	–
Boabe, fructe de soc	○	○	○	○
Caise	○	●	○	○
Cantalup	–	–	○	○
Căpșuni	–	○	○	○
Cirese	○	○	–	–
Coacăze de munte	○	●	●	●
Coacăze, roșii și negre	○	○	○	○
Curmale	○	○	○	○
Grepfruit	○	●	○	●
Kiwi	○	○	○	●
Lămâi	○	●	○	○
Lămâi verzi	○	○	○	○
Mandarine	–	–	○	○
Mere	○	○	○	○
Mure	–	●	○	○
Nectarine	○	○	○	○
Papaya	○	–	●	○
Pepeni (cu excepția cantalupului și topotanului)	○	○	○	○
Pepeni galbeni	–	–	○	○
Pere	○	○	○	○
Piersici	○	○	○	○

Banana pentru gătit (*Musa paradisiaca*), care crește la tropice, mai este denumită și banană-legumă sau banană făinoasă.

# **TABEL SINOPTIC AL ALIMENTELOR PENTRU TOATE GRUPELE SANGUINE**

● Avantajos

○ Neutru

– De evitat

**Grupe sanguine**

	0	A	B	AB
<b>Fructe</b>				
Portocale	–	–	○	–
Prune	●	●	●	●
Prune uscate la soare sau în cuptor	●	●	○	○
Renclode	●	●	●	●
Rodii	○	○	–	–
Rubarbă (revent)	–	–	–	–
Smochine, proaspete și uscate	●	●	○	●
Stafide	○	○	○	○
Struguri, roșii și albi	○	○	●	●
Zmeură	○	○	○	○
<b>Sucuri</b>				
Must de mere, cidru	–	○	○	○
Suc de ananas	●	●	●	○
Suc de caise	○	●	○	○
Suc de căpățână de varză	–	○	●	●
Suc de carote	○	●	○	●
Suc de castravete	○	○	○	○
Suc de cireșe	●	●	○	●
Suc de coacăze	○	○	●	●
Suc de grepfruit	○	●	○	○
Suc de lămâie (diluât cu apă)	○	●	○	○
Suc de legume (din legumele recomandate)	○	○	○	○
Suc de mere	–	○	○	○
Suc de papaya	○	–	●	●
Suc de portocale	–	–	○	–
Suc de prune	●	●	○	○
Suc de struguri	○	○	●	●
Suc de telină	○	●	○	●
Suc de tomate	○	–	–	○
<b>Verdeturi și condimente</b>				
Agar-agar	○	○	○	○
Amidon de tapioca	○	○	–	–
Anason	○	○	○	–
Arpagic	○	○	○	○
Boabe de piper	○	–	○	–
Boia de ardei	○	○	○	○

Ar fi de dorit să nu amestecați suc de legume cu suc de fructe. Poate doar, și aceasta nu de fiecare dată, puteți combina suc de morcovi sau cel de mere și cu alte sucuri.

**TABEL SINOPTIC AL ALIMENTELOR  
PENTRU TOATE GRUPELE SANGUINE**

● Avantajos      ○ Neutru      – De evitat	Grupe sanguine			
	0	A	B	AB
<b>Verdețuri și condimente</b>				
Busuioc	○	○	○	○
Cacao / ciocolată	○	○	○	○
Capere	–	–	○	–
Chimion	○	○	○	○
Cimbrisor	○	○	○	○
Cimbru	○	○	○	○
Coriandru	○	○	○	○
Cuișoare	○	○	○	○
Curry	●	○	●	●
Dafin	○	○	○	○
Enibahar	○	○	○	○
Extract de migdale	○	○	–	–
Extract, esență de alge	●	○	○	○
Făină de semințe de roscovă / carob	●	○	○	○
Gelatină	○	–	–	–
Ghimbir	○	●	●	○
Hasmațuchi	○	○	○	○
Hrean	○	○	●	●
Kardamom	○	○	○	○
Ketchup	–	–	–	–
Măghiran	○	○	○	○
Măghiran sălbatic	○	○	○	○
Maioneză (vezi pagina 58)	–	–	○	○
Malt de orz	○	●	–	–
Mărar	○	○	○	○
Mentă / mentă sălbatică (proaspătă)	○	○	○	○
Miere	○	○	○	○
Miso / pastă de soia	○	●	○	●
Muștar (și praf de muștar)	○	●	○	○
Murături în otet	–	–	○	–
Nucșoară	–	○	○	○
Oțet Balsamico	–	–	○	○
Oțet de mere	–	–	○	○
Oțet de vin, alb	–	–	○	–
Oțet de vin, roșu	–	–	○	○
Oțet alb	–	–	○	–
Pastă de tamarind	○	○	○	○
Pătrunjel (uscat)	●	○	●	●
Piper de Cayenne	●	–	●	–

Atunci când cumpărați carob, fiți foarte atenți la calitatea biologică a acestui înlocuitor de cacao, deoarece în unele țări este tratat cu metilbromid, un gaz toxic.

Piperul de Cayenne condimentează mâncărurile cu curry, sosurile albe, supele, ciorbele, scoicile, crabii și pește alb.

# **TABEL SINOPTIC AL ALIMENTELOR PENTRU TOATE GRUPELE SANGUINE**

● Avantajos      ○ Neutru      – De evitat      Grupe sanguine

	0	A	B	AB
<b>Verdețuri și condimente</b>				
Piper măcinat mare, roșu / chili	○	–	○	–
Praf de piper, negru și alb	–	–	–	–
Rosmarin	○	○	○	○
Salvie	○	○	○	○
Sare	○	○	○	○
Scortișoară	–	○	–	○
Sirop de arțar	○	○	○	○
Sirop de zahăr / melasă	○	●	○	○
Sirop din orez sălbatic	○	○	○	○
Sirop și amidon de porumb	–	○	–	–
Sos pentru salată	○	○	○	○
Sos Worcester	○	–	○	–
Sofran	○	○	○	○
Tamari / sos de soia	○	●	○	○
Tarhon	○	○	○	○
Usturoi (uscat, măcinat)	○	●	○	●
Vanilie	–	○	○	○
Zahăr, brun și alb	○	○	○	○
<b>Ceaiuri de plante</b>				
Aloe	–	●	–	–
Brusture mare	–	●	●	●
Ceai verde	○	●	○	●
Cimbru	○	○	○	○
Coadă șoricelului	○	○	○	○
Coajă de ulm	●	●	○	○
Dudă	●	○	○	○
Flori de tei	●	○	–	–
Frunză de căpșun	–	○	○	●
Frunză de zmeur	○	○	●	○
Frunze de mesteacăn / mesteacăn alb	○	○	○	○
Gentiană	–	○	–	–
Gheara mâței	○	–	○	○
Ghimbir	●	●	●	●
Ginseng	○	●	●	●
Gura lupului	○	○	–	–
Hamei	●	○	–	–

Atunci când în text se menționează: „piper măcinat mare, roșu” ne referim la fructele uscate și zdrobite ale arbustului columbian de ardei. În comerț îl găsiți sub denumirea de „Condiment chili”.

Pentru activarea funcției tiroidiene a persoanelor cu grupă sanguină 0, sarea folosită la pregătirea mâncării trebuie să fie iodată.

Ceaiul verde se recomandă, datorită calităților sale antioxidante, chiar ca ceai medicinal pentru persoanele cu grupă sanguină A și AB.



# **TABEL SINOPTIC AL ALIMENTELOR PENTRU TOATE GRUPELE SANGUINE**

● Avantajos      ○ Neutru      – De evitat	Grupe sanguine			
	0	A	B	AB
<b>Ceaiuri de plante</b>				
Lucernă	–	●	○	●
Lumânărică	○	○	–	–
Măceș	●	●	●	●
Măcriș galben / măcriș creț	–	–	○	○
Mentă sălbatică (izmă)	●	○	●	○
Mentă verde	○	○	○	○
Molotru	●	●	–	–
Mușetel	○	●	○	●
Păducel	○	●	○	●
Păpădie	●	○	○	○
Pătrunjel	●	○	●	○
Podbal	–	○	–	–
Rădăcină de lemn dulce	○	○	●	●
Rubarbă (revent)	–	–	–	–
Salvie	○	○	●	○
Scoartă de mesteacăn alb	○	○	○	○
Silibum, armurariu	○	●	○	○
Soc	○	○	○	○
Sunătoare	–	●	○	○
Traista ciobanului	–	○	–	–
Trifoi roșu	–	–	–	–
Valeriană	○	●	○	○
Verbină	○	○	○	○
Voronic	○	○	○	○
<b>Băuturi</b>				
Apă de masă	○	○	○	○
Apă potabilă / apă de izvor / apă minerală	●	●	●	●
Băuturi alcoolice concentrate	–	–	–	–
Băuturi tip cola	–	–	–	–
Bere	○	–	○	○
Cafea naturală (și decofeinizată)	–	●	○	●
Ceai verde	○	●	●	●
Ceai negru	–	–	○	–
Limonadă	–	–	–	–
Limonadă dietetică	–	–	–	–
Vin alb	○	○	○	○
Vin roșu	○	●	○	○

Ceaiurile de plante sunt ceaiuri medicinale, deci nu trebuie abuzat de ele și în nici un caz băute doar pentru a vă potoli setea.

Apa curată provenită din pătura freatică, captată direct la izvor, este apa ideală pentru toate grupele sanguine.

# Alimentația ideală pentru persoanele cu grupa sanguină 0

**A**imentația ideală pentru persoanele cu grupă sanguină 0, urmașii vânătorilor și culegătorilor de la începutul dezvoltării omenirii, este o alimentație care cuprinde din plin proteină animală. Sistemul digestiv robust al reprezentanților grupei sanguine 0, sistem care are capacitatea de a produce în cantități apreciabile acid gastric, este perfect adaptat digerării cărnii, peștelui și cărnii de pasăre.

**Alimentele optime:** carne slabă; carne de pasăre; pește și fructe de mare; ouă; ulei de semințe de in și ulei de măsline; legume cu frunze verzi (și frunzele rădăcinoaselor). Fructe din belșug (este important consumul masiv al acestora ca înlocuitor de pâine, mai ales atunci când se pune problema scăderii în greutate), cu precădere prune, prune uscate și smochine. Condimentele care pot fi utilizate fără nici un fel de restricții sunt usturoiul, algele, sarea iodată precum și curry și piperul de Cayenne.

**Trebuie excluse din meniu:** Lintea și fasolea uriașă; produsele de panificație și patiserie din făină de grâu, ovăz și porumb; soiuri de varză ca: varza albă, varza de Bruxelles, conopida. Chiar și cartofii și vinetele sunt alimente tabu. În plus: lăstarii de lucernă, șampinioanele și alte soiuri de ciuperci de crescătorie, măslinele negre, murele, toate produsele care conțin cocos. Și nu în ultimul rând berea; este adevărat că în tabelele noastre berea ca și vinul roșu și cel alb, sunt trecute la rubrica alimentelor neutre pentru persoanele cu grupă sanguină 0, totuși, atunci când se pune problema scăderii în greutate, aceste băuturi sunt contraindicate.

**Acceptabile în cantități moderate:** fasolea și păstăile; nucile; produsele din soia; paste din hrișcă; făina de orez. Nici tomatele nu ar trebui consumate în cantități mari sau zilnic. Moderație se impune și în consumarea produselor lactate, a zahărului, a mierii și a ciocolatei.

Ce alte  
alimente mai  
sunt reco-  
mandate și ce  
alte alimente  
trebuie și ele  
evitate de  
câte persoa-  
nele cu grupa  
sanguină 0  
puteti afla  
consultând  
tabelul de la  
pagina 25.

# Micul dejun

## Din când în când câte un müsli? Da și nu!

Persoanele cu grupa sanguină 0, în general, nu digeră foarte bine nici fulgii de cereale și nici amestecurile de fulgi gândite a fi consumate la micul dejun. Cei care nu doresc, sau nu pot să renunțe la obiceiul de a consuma dimineața müsli, ar trebui să se reorienteze spre consumul de fulgi de alac, mei expandat, fulgi de orez și știr. Totuși, cel mai indicat pentru dumneavoastră ar fi să încercați să consumați la micul dejun unul dintre următoarele feluri de mâncare prezentate mai jos:

**Fructe și bace din belșug:** Cu ajutorul fructelor recomandate cu deosebită căldură cum ar fi smochinele proaspete și uscate, prunele (inclusiv prunele brumării și renclodele) puteți să vă îmbogățiți müsli-ul de la micul dejun zilnic, dar puteți și să vă completați cu ele salatele, alte feluri de mâncare, crescând astfel conținutul de vitamine al acestora. Puteți folosi în acest scop și următoarele fructe: ananas, mere, caise, banane, pere, afine, curmale, rodii, grepfruit, zmeură, fructe de soc, coacăze, cireșe, kiwi, lămâi verzi, mango, nectarine, piersici, coacăze de munte, stafide, agrișe, struguri.

Mâncati, de preferință, acele soiuri de fructe autohtone a căror sezon tocmai este în curs și pe care le găsiți cu ușurință în orice piață.

**Salate delicioase din fructe și legume:** Cu ulei de in, ulei de rapiță sau ulei de susan și un praf de vanilie sau esență de migdale, sirop de artar, miere, zahăr sau alte mirodenii din categoria „recomandabile“ sau „neutre“ se pot prepara nenumărate salate savuroase de fructe și bace. Încercați! Și legumele crude (de exemplu carote) sau legumele foarte puțin fierte, cărora li se adaugă o marinată picantă, pot fi consumate alături de o felie de pește fiert sau la grătar. Hrănindu-vă astfel, müsli-ul fără de care până mai ieri nici nu v-ați fi putut imagina viața va fi dat foarte curând uitării. În cazul în care nu aveți probleme cu silueta și nu aveți nici probleme de digestie, adăugați liniștiți la salate, la diferitele gustări dintre mese, dar chiar și felurilor principale de mâncare, câteva semințe de dovleac sau nuci.

## Totuși, puțină pâine trebuie să mâncați

Dacă sunteți o persoană căreia îi place pâinea și care nu-și poate imagina o masă fără aceasta, atunci mâncați pâine produsă din acele sorturi de cereale care sunt trecute în tabelul privind alimentația optimă pentru persoanele cu grupa sanguină 0, în dreptul rubricii „neutre“. De exemplu, consumați în loc de pâine din făină de grâu pâine din făină de alac. Această pâine este produsă sub formă de pâine toast, sau puteți regăsi făina de alac cuprinsă, pe lângă alte

soiuri de cereale, în pâinea integrală. Cea mai ușor digerabilă și cea mai recomandabilă pâine, pentru dumneavoastră, rămâne totuși pâinea din boabe de grâu germinate pe care v-o puteți procura din magazinele de specialitate.

Soia este considerat a fi, pentru persoanele cu grupa sanguină 0, un aliment neutru, dar nu și ideal.

**Paste delicioase – dulci, acre sau sărate pentru tartine:** Creați, după propriul gust și după propriile dumneavoastră preferințe culinare, o pastă din brânză de vacă din soia, sau brânză de soia în amestec cu telemea de capră sau de oaie (Feta), câteva picături de ulei de in, asezonați-o cu verdeturi proaspete, usturoi și ceapă și condimentați-o cu curry, ghimbir sau piper de Cayenne. La fel puteți proceda și cu iaurtul pentru a-i conferi un nou gust, o notă aparte.

### **Sugestii de rețete**

*Brânză cu măsline:* Se amestecă brânza sfărâmată cu puțin ulei de măsline și cu măsline umplute cu ardei, tocate mărunt. Se condimentează cu boia de ardei.

*Unt cu nuci:* Se amestecă untul înmuiat cu nucile tocate fin, se adaugă sare și miere.

*Tofu cu susan:* Se amestecă, cu ajutorul mixerului, brânza de vaci din soia cu ulei de in, puțină sare și curry, semințe de susan, pastă de tomate și un cățel de usturoi zdrobit.

### **Ce altceva mai poate fi consumat?**

Săptămânal pot fi consumate, fără probleme, trei-patru ouă.

Este permis consumul de jeleuri și dulceturi (care însă nu trebuie să conțină adaosuri chimice) făcute din soiurile de fructe „recomandate” sau „neutre”. Totuși, consumați cu precădere dulceturi, marmelade sau jeleuri din fructe de culoare închisă, cum ar fi prunele, coacăzele negre sau socul.

Puteti consuma de trei, patru ori pe săptămână, la micul dejun, ca gustare sau ca ingredient al felului principal de mâncare, ouă pregătite în orice fel de variante culinare posibile, respectiv fierte, coapte (în sufleuri, budinci etc.), prăjite în ulei de rapiță sau în unt topit.

### **Băuturi recomandate: ceaiurile**

Ceaiul verde, care conține și el cofeină este, pentru dumneavoastră, înlocuitorul ideal al cafelei naturale. În rest, pentru consumul de peste zi, la orice oră, vă sunt recomandate mai degrabă ceaiurile de plante cu efect calmant cum ar fi ceaiul de mentă, de pătrunjel sau de măceșe. Ceaiul de lemn dulce, băut în cantități reduse previne apariția iritațiilor stomacale. În plus vă sunt

recomandate cu căldură sucurile naturale din fructele și legumele menționate la rubricile „recomandat“ sau „neutru“.

**Amestecuri de sucuri – combinațiile ideale:** ananas cu banană; ananas cu struguri; banană cu papaya; banană cu piersică; grepfruit cu banană; dovleac cu grepfruit; prune cu caise; carote cu broccoli; carote cu ghimbir; carote cu țelină; sfeclă roșie cu spanac; tomate cu țelină. Dar și apă minerală cu suc de ananas, afine, prune, coacăz de munte, cireșe dulci, struguri, lămâie.

### Sugestii de rețete

*Cocteil picant de legume:* Ardeiul gras, roșu, castravetele pentru salată și tomatele se taie mărunț, după care se transformă în piureu, adăugându-li-se piper de Cayenne, sare iodată, creson (urda vacii) și lapte de soia. Se toarnă amestecul într-un pahar care apoi se completează, până la umplere, cu apă minerală.

*Suc de tomate aromat:* Sucul de tomate se amestecă bine cu puțin suc de lămâie, puțină sare, praf de cuișoare și un vârf de cuiț de enibahar.

## Ușoare și delicioase: gustările între mese

### Salată de vară din castraveți și crabi

Timp de pregătire: 15 minute

#### Ingrediente

*1 castravete de salată de mărime mijlocie, 150 g carne de crabi, 1 lingură de suc de lămâie, sare, 2 linguri ulei de in, o legătură de mărar.*

- Castravetele, curățat de coajă, se taie în felii subțiri și se așează, împreună cu carnea de crabi, într-un castron.
- Se amestecă sucul de lămâie cu sarea și se bate totul bine până ce se dizolvă sarea. Amestecând în continuare, se adaugă, picătură cu picătură, uleiul. Se toarnă acest dressing peste salată. Se presară deasupra mărarul tocat extrem de fin și se lasă să se pătrundă bine atât castraveții cât și carnea de crabi, câteva minute, de toate aromele.

Uleiul de (semințe) de in se obține prin presarea semintelor mici, maronii ale plantei de in.

✂ Excluzând carnea de crabi, această salată de vară poate fi consumată și de persoane care au alte grupe sanguine.



## Salată de crudități cu sos de curry

Timp de preparare: aproximativ 30 de minute

### Ingrediente

*1 legătură de ridichi de lună, 1 ardei gras, tocat mărunt, 250 g brânză de vaci din soia (tofu), sucul unei jumătăți de lămâi, 2 linguri de ulei, 2 linguri curry, 1 linguriță de miere, sare iodată, enibahar, 50 g lăstari de fasole (conservă), 1 gulie (aproximativ 220 g), dată pe răzătoare, 1 sfeclă roșie (aproximativ 220 g), dată pe răzătoare.*

- Ridichile de lună se spală foarte bine, la fel și frunzele lor, după care se taie în rondele fine ridichile și în fâșii subțiri frunzele acestora.
- Pentru sosul de curry, se amestecă brânza de vaci din soia cu sucul de lămâie și cu uleiul. Apoi se adaugă praful de curry, mierea, piperul și enibaharul. Dacă vi se pare că sosul este prea gros, mai puteți adăuga puțin suc de lămâie. Jumătate din cantitatea de lăstari se adaugă sosului.
- Gulia, sfecla roșie și ridichile se așează pe patru farfurii, turnându-se apoi peste fiecare grămăjoară de amestec de legume câte o lingură bună de sos. Se presară deasupra restul de lăstari de fasole.

**Recomandare:** Această gustare o puteți prepara, în funcție de sezon, și din diferite alte soiuri de legume. De exemplu cu dovlecei, carote, țelină, mazăre extra fină sau orice alte legume „recomandate” sau „neutre”.

## Cicoare cu piept de rață și mere

Timp de preparare: 40 de minute

### Ingrediente

Folosiți, pe cât posibil, la prepararea salatelor doar uleiurile „recomandate” sau „neutre”.

*1 piept mare de rață (300-350 g), sare iodată, piper proaspăt măcinat, 1 lingură de vin alb, 1 măr mic, acrișor, 3 linguri de suc de lămâie, cicoare, 1 ceapă mică, roșie, 3 linguri de nuci tocate mărunt, 4 linguri de ulei de măsline, ½ de cățel de usturoi.*

- Pieptul de rață se crestează, în romburi, pe partea cu piele, după care se freacă bine cu sare și piper proaspăt măcinat.
- Se pune pe foc, la încins, o tigaie, de preferință de fontă sau un tuci. Se pune pieptul de rață la prăjit în tigaie având grijă să-l așezăm cu partea cu pielea spre flacără. Nu se adaugă ulei, ci se lasă carnea să se prăjească în propria-i grăsime. Se lasă carnea să se rumenească, 2-3 minute, după care se întoarce. Se lasă din nou

2-3 minute să se rumenească, apoi se așează un capac peste tigaie și se mai lasă pieptul de rață să se pătrundă, la foc mic, timp de 10 minute.

- Se scoate carnea din tigaie și se așează pe un grătar sub care s-a pus o farfurie. Grăsimia rămasă în tigaie se scurge. Se toarnă vinul peste rumeneala rămasă în tigaie și cu lingura de lemn se desprinde de pe tigaie rumeneala care, în final, trebuie să se dizolve în vin.
- Pentru prepararea salatei se curăță mărul de coajă și se taie bastonașe. Se așează într-un castron și se toarnă imediat peste el 1 lingură de suc de lămâie. Se spală cicoarea și se pun deoparte 20 de vârfuri de frunze. Restul de frunze se taie în fâșii de aproximativ 3 cm. Ceapa se curăță, se spală, se taie în două și apoi în rondele fine și se așează peste bastonașele de măr din castron.
- Se adaugă și toate celelalte ingrediente, inclusiv nucile. Sucul de lămâie rămas se amestecă cu sare și piper, se bate apoi bine și cu uleiul, iar în final se încorporează sosului și jumătatea de cățel de usturoi zdrobită.
- Se așează, în formă de stea, câte 5 foi de cicoare pe fiecare farfurie. Salata se aranjează în mijlocul frunzelor de cicoare și se toarnă deasupra câte puțin sos. Se taie pieptul de rață în felii subțiri, de-a lungul coșului pieptului și se așează feliile de friptură între cele 5 foi de cicoare. Peste feliile de friptură se toarnă câte o linguriță de sos de friptură.

Materia primă pentru uleiurile presate la rece ar fi bine să provină din culturi tratate numai biologic.

## Somon cu sos de lămâie și mărar

Timp de pregătire: 20 de minute

### Ingrediente:

*1 lingură de muștar iute, 3 gălbenușuri de ou, 1 vârf de cuțit de piper de Cayenne, sucul a două lămâi, 2 linguri de ulei de măsline sau de ulei de in, 1 ardei gras, tocat mărunt, 2-3 legături de mărar (în funcție de mărimea lor), 250 g file de somon.*

- Într-un castron se amestecă, cu ajutorul unui tel sau al mixerului, gălbenușurile de ou cu muștarul, sarea, piperul și sucul de lămâie. Apoi se toarnă, treptat și amestecând în continuare, uleiul. Se adaugă maionezei obținute ardeiul și mărarul tocat foarte fin. Se mai gustă o dată de sare și piper.
- Fileurile de somon se taie în fâșii subțiri și se fierb, în abur, aproximativ 2-3 minute. Se așează apoi pe farfurii și se toarnă deasupra maioneza cu verdețuri.

- ✕ Acest preparat poate fi consumat și de către persoanele care au grupa sanguină A sau AB, cu condiția să renunțe la condimentarea cu piper.

## Supă cremă de busuioc cu mini-tomate (tomate pentru cocteiluri)

Timp de preparare: 20 minute

### Ingrediente

*1 lingură de unt topit închegat, un ardei gras, tăiat mărunt, 2 bucăți de topinambur (aproximativ 250 g), tăiat cubulețe, 4 legături de busuioc, ¾ l supă de legume (făcute din cubulețe sau concentrat de supă de legume), 3 linguri brânză de vaci din soia (tofu), sare iodată, un vârf de cuțit de piper de Cayenne, suc de lămâie, 100 g mini-tomate (tomate pentru cocteiluri).*

- Se pune la încins, într-o oală, untul în care apoi se căleşte ardeiul până ce devine translucid. Se adaugă cubulețele de topinambur și se lasă puțin să mijoteze împreună cu ardeiul.
- Se spală bine busuiocul și se pun câteva frunzulițe frumoase de o parte pentru a le folosi la ornarea supei. Restul de frunze de busuioc de toacă mare și se adaugă topinamburului. Se stinge cu supa de legume și se mai lasă totul să fiarbă, la foc moderat, timp de 15 minute, până ce topinamburul a fiert al dente.
- Cu ajutorul mixerului se piurează supa, apoi se pasează printr-o strecurătoare foarte fină. Se adaugă brânza de vaci din soia, se sarează, se piperează și se mai pune la foc pentru câteva minute. La sfârșit, după ce supa a mai dat câteva clocote, se adaugă sucul de lămâie.
- Supa cremă de busuioc se repartizează în 4 farfurii adânci și se decorează cu frunze proaspete de busuioc și cu mini-tomate tăiate pe jumătate.

**Recomandare:** În loc de busuioc puteți folosi și hasmațuchi.

## Supă de sfeclă albă cu crutoane de brânză

Timp de preparare: 35 de minute

### Ingrediente

*1 ceapă mică, tocată, 1 cățel de usturoi, tocat, 2 linguri de unt închegat sau ulei de măsline, 500 g frunze de sfeclă albă, sare iodată, enibahar, ½ l supă concentrată de vițel (sau supă făcută din cubulețe de supă*

Untul topit închegat este, de fapt, grăsimea curată de unt care a fost centrifugată și apoi lăsată la întărit.

*de carne), ¼ lapte de soia, 2 felii de pâine (soia, mei sau alac), 2 linguri de unt, 2 linguri de telemea de oaie, sfărâmată.*

- Se călesc în grăsime încinsă ceapa și usturoiul până devin translucide. Se adaugă frunzele de sfeclă albă și se lasă să se înăbușe. Se condimentează cu sare și enibahar. Se stinge cu supa de vițel (supa din extract de carne) și cu laptele de soia. Se acoperă oala și se lasă supa să fiarbă la foc moderat încă 15-20 de minute.
- Cu ajutorul mixerului, se piurează legumele, după care se pasează printr-o sită foarte fină. Se pune din nou supa la fiert.
- Feliile de pâine se curăță de coajă, apoi se taie cubulețe. Se încinge untul într-o tigaie și se prăjesc cubulețele de pâine, adică crutoanele, la foc moderat până ce devin aurii. Se presară crutoanele cu telemeaua sfărâmată și, amestecând continuu cu o lingură de lemn, se mai ține totul câteva minute pe foc.
- Supa se toarnă în 4 farfurii adânci, ținute în prealabil la cald, și se adaugă crutoanele.

✂ În locul frunzelor de sfeclă albă, se poate folosi și spanac.

## **Praz preparat asemeni sparanghelului**

Timp de preparare: 20 de minute

### **Ingrediente**

*12 fire de praz de mărime potrivită, sare iodată, 3 linguri de unt, 2 linguri de pesmet (din felurile de pâine recomandate).*

- Se spală bine prazul, după care se îndepărtează capătul cu rădăcinile și porțiunea cu frunze verzi. Se pune la fiert apă cu sare și când aceasta clocotește se adaugă prazul, care se lasă la fiert, la foc moderat, timp de 15 minute.
- Între timp, într-o tigaie, se topește untul. Când acesta este încins se adaugă pesmetul și, amestecând continuu, se prăjește pesmetul până ce devine auriu.
- Se pune la scurs, într-o sită, prazul fiert, după care se așează pe un platou. Se toarnă deasupra pesmetul prăjit.

**Recomandare:** Puteți adăuga prazului fiert în loc de pesmet prăjit și o marinată (vezi pag. 57).

✂ Pregătit cu ulei în loc de unt, acest preparat poate fi consumat și de către persoanele cu grupa sanguină A.

## Compot de prune cu nuci

Timp de pregătire: 15 minute

### Ingrediente

*¼ l vin alb, ¼ l apă, 5 cuișoare, 1 lămâie, 10 linguri de zahăr, 1 kg de prune/prune brumării, rupte în jumătate, 2 linguri de nuci tocate.*

- Se pune la fiert vinul împreună cu apa, cuișoarele, două bucățele de coajă de lămâie și zahărul. Se adaugă siropului care clocotește jumătățile de prună, se lasă să dea câteva clocote, după care se stinge focul, se acoperă oala cu compot și se lasă să se răcească.
- Înainte de a servi compotul, se îndepărtează din acesta cuișoarele și coaja de lămâie și se presară cu nucile tocate.

## Smochine proaspete cu spumă de vin

Timp de pregătire: 30 de minute

### Ingrediente

*2 gălbenușuri, 5 linguri de zahăr, sucul de la o jumătate de lămâie, 0,2 l vin roșu, 8 smochine proaspete, tăiate pe din două, mentă proaspătă pentru decorare.*

- Într-un castron, cu ajutorul mixerului, se bat gălbenușurile cu zahărul până ce se obține o compoziție cremoasă. Se așează castronul într-o cratiță cu apă care clocotește și, amestecând continuu se adaugă sucul de lămâie și vinul roșu. Se continuă baterea până ce compoziția se îngroașă și devine cremoasă.
- Spuma de vin se toarnă în 4 farfurii. Fiecărei porții i se adaugă câte 4 jumătăți de smochină. Se ornează cu frunzulițe de mentă proaspătă și se servește imediat.

✂ Acest dulce poate fi consumat indiferent de grupa sanguină.

## Brânză de vaci din soia cu mei și bace negre și roșii

Timp de pregătire: 15 minute

### Ingrediente

*250 g brânză de vaci din soia (tofu), 1/8 l lapte de soia, 3 linguri suc de lămâie, 60 g de zahăr, 150 g mei fiert, 2 linguri de nuci tocate, afine, coacăze și zmeură în total 250 g.*

- Într-un castron se amestecă bine brânza de vaci din soia cu laptele de soia. Se adaugă sucul de lămâie și zahărul, apoi se bate bine compoziția cu telul sau cu ajutorul mixerului.

Laptele de soia se poate fierbe la fel ca și laptele de vacă, doar că se diferențiază de acesta prin gust.



- Meiul, nucile și fructele se încorporează cu grijă în amestecul de brânză de soia. Se așează în castronașe și se dau la frigider pentru câteva ore. Se ornează, eventual, cu frunze proaspete de mentă.
- ✂ Preparatul poate fi consumat și de persoane cu alte grupe sanguine cu mențiunea ca persoanele cu grupa sanguină B vor trebui să înlocuiască brânza de vaci din soia cu brânză de vaci obișnuită sau cu pag..

## Sănătoase și gustoase: feluri de mâncare pentru mesele principale

### Vânat cu struguri

Timp de pregătire: 25 de minute

#### Ingrediente

250 g struguri, albi, negri sau în amestec, 600 g vânat (căprioară, iepure sau cerb) fără oase, 2 linguri de unt închegat, sare iodată, 3 linguri de vin alb sec, 100 g ardei gras, tocat, 125 g brânză de vaci din soia (tofu), enibahar, 1 linguriță unt, 1 linguriță măghiran tocat.

- Strugurii bine spălați se decojesc, se taie în două și li se scot sâmburii. Se taie carnea în fâșii subțiri.
- Se pune la încins, într-o tigaie mare, 1 lingură de unt închegat, se adaugă fâșiile de carne, se prăjesc la foc iute, după care se scot, se așează pe o farfurie și se sarează. Peste rumeneala de la carne rămasă în tigaie se toarnă 1 lingură de vin, se amestecă bine, până ce se formează sosul de friptură. Se toarnă sosul într-o căniță, iar tigaia se spală.
- Se pune din nou tigaia pe foc și se călește ardeiul într-o lingură de unt. Se amestecă continuu. Ardeiul nu se lasă prea mult la călit, pentru a nu-și pierde din culoare. Se stinge ardeiul cu vinul rămas și se mai lasă să fiarbă 1-2 minute. Se adaugă brânza de vaci din soia și se lasă sosul astfel format să mai mijoteze câteva minute până ce dobândește o consistență cremoasă. Se ia de pe foc.
- Se adaugă sosului carnea, se condimentează totul cu sare și enibahar și se ține la cald.
- Se topește untul și se călesc puțin strugurii în el. Se adaugă sosului cu carne. Se presară mâncarea cu măghiran.
- Drept garnitură poate fi servit orez fiert.

Carnea trebuie tăiată mărunt cu foarte puțin timp înainte de a o găti pentru a nu pierde prea mult din sarea pe care o conține.

Boabele de struguri se decojesc mai ușor dacă le opărim cu apă clocotită în prealabil.

- ✂ Acest fel de mâncare poate fi consumat și de către persoanele care au grupa sanguină B, înlocuind însă brânza de vaci din soia cu brânză de vaci obișnuită sau cu smântână. Persoanele cu grupă sanguină AB pot consuma și ele acest fel de mâncare, dar folosind la prepararea lui doar carne de iepure și înlocuind untul proaspăt și untul închegat cu ulei de măsline.

## **Ficăței de pui la tigaie cu mere și ceapă**

Timp de pregătire: 30 de minute

### **Ingrediente**

*600 g ficăței de pui, 4 linguri unt închegat, 2 cepe de mărime mijlocie, tăiate rondele, 2 mere, tăiate în patru, vin alb, 1 crenguță sau 2 lingurițe de măghiran, sare iodată, un vârf de cuțit de piper de Cayenne.*

- Într-o tigaie se pune la încins untul în care apoi se prăjesc ficățelei de pasăre timp de 3 minute întorcându-i pe toate părțile. Se scot și se țin la cald, acoperiți.
- Ceapa se călește în grăsimea rămasă dela prăjirea ficățelei, apoi se adaugă merele și se lasă totul la înăbușit aproximativ 5 minute. Se toarnă puțin vin alb și se condimentează cu măghiran, sare și piper. Se adaugă ficățelei, se acoperă tigaia și se mai lasă mâncarea să mijoteze timp de 8 minute.
- Garnitură: salată de pădărie și pâine integrală din orez.

- ✂ Înlocuind ficățelei de pasăre cu ficat de curcan, această mâncare va putea fi consumată și de către persoanele care au grupa sanguină B.

## **Salată de vânat cu pere**

Timp de pregătire: 20 de minute

### **Ingrediente**

*2 pere coapte, tăiate felii, 1 linguriță de suc de lămâie, ½ de rădăcină de țelină, tăiată julien, sare iodată, 2 kiwi, 200 g de friptură rece de vânat, tăiată felii, 2 linguri de nuci, tocate mare, dressing de muștar (vezi pag. 58), 6-8 foi de salată, piper proaspăt măcinat.*

- Perele se spală, se curăță de coajă, se taie felii și se stropesc imediat cu suc de lămâie. Țelina se clocotește timp de 2 minute, după care se pune la scurs.
- Kiwi se curăță de coajă și un fruct se taie în felii, iar celălalt cubulețe. Cubulețele de kiwi se amestecă, într-un castron, cu carnea, perele, țelina și nucile. Se adaugă dressingul și se amestecă, cu grijă, totul.

- Salata se așează pe foile de salată verde, se ornează cu rondele de kiwi, apoi se presară pe deasupra piper proaspăt măcinat.
  - Garnitură: Pâine din semințe germinate și unt.
- ✂ Acest fel de mâncare poate fi consumat și de către persoanele cu grupă sanguină B.

## Inimă înăbușită

Timp de pregătire: 30 de minute

### Ingrediente

*Inimă de miel sau vițel (aproximativ 400 g), sare iodată, piper proaspăt măcinat, 4 linguri unt închegat, 2-3 bucăți de arpagic, tocate fin, 1 legătură de verdeață de supă, tocată mărunt, 1/8 l vin alb sec, 4 linguri de brânză de vaci din soia.*

- Inimile, spălate, șterse, se curăță de piele și vase sanguine, după care se taie în jumătăți. Se sarează și se piperează. Într-o tigaie se pun la încins 2 linguri de unt închegat. Se prăjesc bine inimile. Se acoperă tigaia și se lasă inimile să mai mijoteze, la foc moderat, timp de 10 minute.
- Untul rămas se pune la încins într-o oală mică. Se călește în el, aproximativ 10 minute, verdeața de supă și arpagicul. Se stinge cu vin. Se adaugă brânza de vaci din soia și se mai lasă să dea totul un clocot.
- Inimile se taie în felii subțiri (în interior, ele ar trebui să aibă o culoare roz deschis) și se așează pe un platou încălzit în prealabil. Se toarnă sosul peste inimi.
- Garnitură: Salată verde.

Carne roșie puteți consuma de patru până la șase ori pe săptămână, iar carne de pasăre, mult mai săracă în proteină, de două până la trei ori pe săptămână.

## Mâncare de miel cu tomate și dovlecei

Timp de pregătire: 30 de minute

### Ingrediente

*400 g de spată de miel, 2 linguri de ulei de măsline, sare iodată, 1 lingură de curry, 1 ceapă mare, tocată mărunt, ¼ l supă de carne (sau supă din cubulețe de carne), 1 cutie de tomate decojite (850 g), 400 g dovlecei, 3 căței de usturoi, piper proaspăt măcinat, 1 crenguță de cimbru.*

- Se spală carnea, se șterge, apoi se taie în cubulețe de câte 1 cm. Într-o oală se pune la încins uleiul de măsline, în care apoi se prăjește bine carnea. Se condimentează cu sare și curry.

- Se adaugă ceapa, se stinge totul cu supă de carne, apoi se adaugă și tomatele, inclusiv sucul lor. Se lasă să dea totul un clocot, după care se micșorează focul și se mai lasă la fiert aproximativ 25 de minute.
  - Între timp, se taie rondele fine dovleceii care au fost în prealabil spălați. Usturoiul se curăță și se trece prin presa de usturoi. Se adaugă mâncării. Se condimentează cu sare, piper și cimbru. Rondelele de dovlecei se adaugă mâncării cu 8 minute înainte ca aceasta să fie gata.
  - Garnitură: Salată verde.
- ✂ Dacă acestei mâncări nu i se adaugă tomatele, atunci ea poate fi consumată și de către persoanele cu grupa sanguină B, iar dacă se înlocuiește cu un alt condiment piperul, atunci și persoanele cu grupa sanguină AB pot savura acest preparat.

## Vițel cu ciuperci

Timp de pregătire: 30 de minute

### Ingrediente

*3 linguri de ulei de măsline, 400 g pulpă de vițel, tăiată felii, apoi în fâșii, 1 ceapă de mărime mijlocie, tocată mărunt, 500 g ciuperci (din soiurile „recomandabile” sau „neutre”), ¼ l vin alb sec, 200 g brânză de vaci din soia (tofu), sare iodată, piper proaspăt măcinat, 1 linguriță sos Worcester, 1 linguriță cimbru uscat, 1 legătură de pătrunjel.*

Cantitatea de carne admisă la o masă poate fi, în funcție de necesitățile individuale, de 60 până la 180 de grame.

- Se încinge uleiul într-o tigaie mare, după care se prăjesc bine, pe rând, fâșiile de carne. Se scot din tigaie și se țin la cald.
  - Se călește ceapa în uleiul rămas de la prăjirea cărnii. Se adaugă ciupercile și se lasă să se înăbușească până ce pierd toată apa pe care în mod firesc acestea o conțin. Se toarnă peste ciuperci vinul și se mai lasă să fiarbă până ce acestea sunt gata pe jumătate.
  - Se adaugă brânza de vaci din soia, se condimentează cu sare, piper, sos Worcester și cimbru. Se adaugă ciupercilor carnea prăjită, cu sucul pe care l-a lăsat cu tot și se mai lasă totul să mijoteze câteva minute. Se presară cu pătrunjel verde tocat foarte fin.
  - Garnitură: Orez și salată verde.
- ✂ Dacă se înlocuiește brânza de vaci din soia cu smântână, acest fel de mâncare poate fi consumat și de către persoanele care au grupa sanguină B.

## File de vițel cu ceapă caramelizată

Timp de pregătire: 30 de minute

### Ingrediente

*2 linguri de ulei de măsline, 5 cepe mari de apă, tăiate în patru, 2 lingurițe de zahăr, 500 g file de vițel, sare iodată, piper proaspăt măcinat, 1/8 l vin rozé.*

- Uleiul se pune la încins într-o tigaie mare și se prăjesc apoi, la foc moderat, sferturile de ceapă. Amestecând continuu, se presară peste ceapă zahărul și se lasă să se caramelizeze.
- Fileul de vițel se spală, se șterge și se freacă cu sare și piper. Sferturile de ceapă se adună într-o parte a tigăii, iar în partea rămasă liberă se prăjesc fileurile de vițel. Se stinge totul cu vin, după care se mai lasă mâncarea să mijoteze încă aproximativ 8-10 minute. Din când în când se mai amestecă mâncarea.
- Garnitură: Salată verde cu dressing de muștar (vezi pagina 58).

✂ Mâncare recomandată și persoanelor care au grupa sanguină B.

## Carne tocată cu ouă

Timp de pregătire: 25 de minute

### Ingrediente

*1 ceapă de mărime mijlocie, tăiată mare, 1 lingură de ulei de măsline, 2 căței de usturoi, 600 g carne tocată de vită, 3 linguri pastă de tomate, 150 g telemea de oi (feta), 1 linguriță de măghiran, proaspăt sau uscat, sare iodată, piper proaspăt măcinat, un vârf de cuțit de piper de Cayenne, 4 ouă.*

- Se călește ceapa și usturoiul în ulei încins, apoi se adaugă carnea tocată și se lasă să se prăjească amestecând continuu. Se adaugă pasta de tomate, telemeaua sfărâmată, se amestecă bine totul și se condimentează cu măghiran, sare, piper și piper de Cayenne.
- Se uniformizează, în tigaie, amestecul de carne și se fac în această comoziție patru adâncituri în care se vor sparge patru ouă. Se acoperă tigaia cu un capac și se mai lasă să mijoteze la foc moderat încă aproximativ șase minute.
- Garnitură: Salată de castraveți.

✂ Dacă nu adăugați mâncării pastă de tomate, ea poate fi consumată și de persoanele cu grupa sanguină B.

## Chifteluțe picante

Timp de pregătire: 30 de minute

### Ingrediente

250 g carne tocată de vițel sau vită, 1 ceapă, tocată mărunt, 3 linguri de făină de alac sau pesmet (din pâine de alac sau mei), sare iodată, piper proaspăt măcinat, 0,1 l lapte de soia sau apă minerală, 1 ou, 2 linguri unt închegat.

- Se amestecă bine carnea tocată cu ceapa, făina sau pesmetul, sarea și piperul. Se adaugă amestecului, treptat, lapte de soia sau apă minerală, apoi și oul.
- Se pune la încins untul. Se formează cu ajutorul unei linguri umezite, sau cu mâinile ude, chifteluțe, după dorință rotunde sau aplatizate, care apoi se pun la prăjit. Se rumenesc pe toate părțile.
- Garnitură: Salată din frunze tinere de spanac.

✂ Înlocuind laptele de soia cu brânză de vaci slabă sau cu iaurt, chifteluțele pot fi consumate și de către persoane care au grupa sanguină B.

## Mâncărică de pește cu legume și șofran

Timp de pregătire: 30 de minute

### Ingrediente

1 ceapă de mărime mijlocie, tocată mărunt, 2 linguri de unt, 200 g carote, 5 tije de țelină, 2 fire de praz de mărime mijlocie, șofran,  $\frac{1}{4}$  l vin alb sec,  $\frac{3}{4}$  l supă de legume (sau de pește), sare, enibahar, sucul unei jumătăți de lămâi, 600 g file de pește (de exemplu cod sau alte soiuri de pește din categoria „recomandat” sau „neutru”), 150 g carne de crab.

- Ceapa se călește până la translucid în unt încins. Se adaugă carotele tăiate rondele, tijele de țelină și prazul, de asemenea tăiate mărunt. Se lasă să se înăbușe. Se presară cu șofran, apoi se stinge cu vin. Se adaugă supa de legume sau de pește, sare, enibahar și puțin suc de lămâie. Se acoperă și se lasă să fiarbă, la foc moderat, timp de 15 minute.
- Peștele, spălat și tăiat cubulețe, se stropește cu suc de lămâie și se condimentează cu sare și enibahar. Se pune într-o oală împreună cu carnea de crab și se așează pe foc mic pentru cinci minute, apoi se adaugă legumelor. Se gustă. Eventual se mai condimentează.
- Garnitură: Pâine din semințe germinate.

**Recomandare:** Șofranul îl puteți înlocui cu curry.

✂ Dacă nu puneți în mâncare și carne de crab, atunci ea poate fi servită și persoanelor care au grupa sanguină B.

În magazinele de specialitate puteți găsi în afară de pâinea din semințe de cereale germinate și mîsli din grâu germinat.



## Știucă provensală cu usturoi

Țimp de pregătire: 35 de minute

### Ingrediente

*1 știucă (1,5 kg), sare iodată, piper proaspăt măcinat, 2 crenguțe de cimbru, 100 g unt, 30 de căței de usturoi tînăr, nedecojit, 1/8 l suc de lămâie, 1/8 l apă.*

- Se curăță știuca de solzi, se taie aripioarele, se eviscerează, după care se spală bine, apoi se șterge. Se sarează și se piperează atât în interior cât și în exterior, iar crenguțele de cimbru se așează în abdomenul peștelui.
- Se încinge cuptorul la 200 de grade Celsius. Se unge cu unt un vas termorezistent. Pe fundul vasului se așează căței de usturoi, iar deasupra lor, cu burta în jos, se așează știuca. Se presară cu câțiva fulgi de unt și se dă la cuptor pentru aproximativ 30 de minute. Din 5 în 5 minute, se stropește cu sosul de unt și zeama de pește care se formează în vas.
- Se amestecă sucul de lămâie cu apă. După ce au trecut 15 minute din timpul pe care peștele trebuie să-l stea la cuptor se adaugă acestuia aproximativ o treime din amestecul de suc de lămâie și apă. După alte 5 minute, se adaugă și restul de lichid. Se continuă stropirea peștelui cu sosul care se formează. Sosul va trebui, în final, să ajungă să fie destul de gros, asemeni unui sirop. Știuca se servește la masă chiar în terina în care a fost pregătită.
- Garnitură: Feliile de pâine încălzită în cuptor (din soiurile recomandate) se ung cu usturoiul care s-a copt în sos de pește în terină.

✂ Această mâncare poate fi consumată și de către persoanele care au grupa sanguină B, dar și de cele cu grupă sanguină AB, dacă acestea vor înlocui piperul cu alt condiment, iar untul cu ulei de măsline. Și, în plus, pentru celelalte grupe sanguine, sucul de lămâie poate fi înlocuit cu oțet din vin roșu îndoit cu apă.

## Cod pe pat de tomate și busuioc

Țimp de pregătire: 30 de minute

### Ingrediente

*500 g tomate de mărime mijlocie, 1 lingură de ulei de măsline, sare iodată, piper roz proaspăt măcinat, 1 legătură de busuioc, 4 cotele de cod fiecare în greutate de aproximativ 160 g (sau orice alt pește slab, cu condiția să se înscrie fie în rubricile „recomandat” fie „neutru”), sucul de la o lămâie, ¼ zeamă de pește, 4 lingurițe de unt.*

- Se opăresc cu apă fierbinte tomatele, apoi se decojesc și se taie felii rotunde. Se îndepărtează semințele. Se unge cu ulei de măsline o terină rezistentă la foc, se așează în ea rondelele de tomate, se sarează și se piperează. Busuiocul se spală și se pun deoparte patru fire. Frunzele celorlaltor crenguțe de busuioc se presară pe deasupra feliilor de tomate.
- Se încinge cuptorul la 200 grade Celsius. Cotletele de pește se spală, se șterg, se stropesc cu suc de lămâie, se sarează și se piperează. Zeama de pește se toarnă în terină, după care cotletele de pește se așează și ele deasupra feliilor de tomate. Se presară cu fulgi de unt și se așează pe fiecare felie de pește câte un fir de busuioc.
- Se dă peștele la cuptor pentru 15 minute. În funcție de preferințe, se poate servi și cu busuioc proaspăt tocat presărat în plus peste pește, la masă.
- Garnitură: Piure de cartofi dulci.

## Scrumbie de mare în stil pescăresc

Timp de pregătire: 35 de minute

### Ingrediente

*2 scrumbii de mare (fiecare în greutate aproximativă de 300 de grame), suc de la o lămâie, sare, 3 linguri de unt închegat, o legătură de pătrunjel.*

- Se eviscerează peștele, după care se spală, se șterge bine, se stropește cu suc de lămâie și se sarează și se piperează atât în interior cât și în exterior. Cuptorul se încinge la 200 grade Celsius.
- Se încinge apoi untul într-o formă rezistentă la foc, se adaugă pătrunjelul și se călește. Se așează deasupra pătrunjelului peștii, se acoperă forma și se dă la cuptor pentru aproximativ 15 minute. Din când în când, se stropește peștele cu sosul care se formează pe parcursul coacerii lui.
- Garnitură: Salată verde sau salată de frunze tinere de spanac.

**Recomandare:** Această rețetă poate fi preparată din orice soi de pește prevăzut pentru dumneavoastră la rubricile „recomandabil” și „neutru”.

- ✂ Acest fel de mâncare poate fi consumat de oricine, indiferent de grupa sanguină.

## Supă de ardei gras roșu cu scoici (midii)

TimP de pregătire: 50 de minute

### Ingrediente

*Scoici, 2 linguri de ulei de măsline, 1 lingură suc de lămâie, 1 linguriță de mărar verde tocat, 2 linguri de arpagic, tocat fin, 1 lingură unt, 1 lingură zahăr, 1 lingură pastă de tomate, 4 ardei grași roșii, 1 lingură boia de ardei, dulce, sucul de la o lămâie, ¼ supă de pasăre (sau din cubulețe de concentrat de supă de pasăre), câte o crenguță de rozmarin și câte un fir de pătrunjel, 125 g brânză de vaci din soia (tofu), sare iodată, piper proaspăt măcinat, 4 fire de mărar pentru decorare.*

- Cu ajutorul unui cuțit cu lamă rezistentă și bine ascuțită se desfac scoicile și se desprinde din interior carnea de scoică. Se îndepărtează ce a mai rămas din mușchiul de închidere, apoi scoica se taie în fâșii subțiri.
- Din uleiul de măsline, sucul de lămâie și mărar se face o marinată cu care se ung fâșiile de carne de scoică.
- Se călește arpagicul, tocat fin, în unt, se adaugă zahărul și amestecând continuu se caramelizează arpagicul. Se adaugă pasta de tomate, ardeii grași tăiați fâșii, precum și boiaua de ardei. Se stinge cu suc de lămâie și supa de pasăre. Se lasă totul să fiarbă, la foc moderat, timp de aproximativ 8-10 minute. Se adaugă crengutele de rozmarin și firele de pătrunjel și se mai lasă să mijoteze încă 2 minute. Apoi crengutele de rozmarin și firele de pătrunjel se îndepărtează.
- Brânza de vaci din soia se adaugă supei fierbinți. Se piurează toate ingredientele supei, se gustă de sare și piper. Se toarnă în farfurii supa. Scoicile se sarează, se piperează, se pun în supa care se ornează cu mărar tocat foarte fin.
- Garnitură: Pâine cu unt (pâinea din soiurile de cereale recomandate).

## Spanac gratinat cu carote

TimP de pregătire: 40 de minute

### Ingrediente

*700 g spanac, 2 linguri unt închegat, 4 căței de usturoi, sare iodată, piper proaspăt măcinat, 6 carote, tăiate felii, 4 bucăți de arpagic, tocate, ½ linguriță de zahăr, ¼ supă de carne, unt închegat pentru ungerea formei, 3 linguri pâine dată pe răzătoare (din alac sau mei), 20 g unt.*

- Se spală spanacul și se rupe bucățele, după care se pune la înăbușit cu 1 lingură de unt închegat. Se sarează și se piperează.
- Se călesc, în restul de unt închegat, arpagicul și rondelele de carote, iar când ajung translucide se presară cu sare, piper și zahăr,

Untul topit și închegat este ideal pentru persoanele cu grupa sanguină 0 deoarece conține, asemeni uleiului de măsline și el recomandat, mulți acizi grași monone-saturați.

după care se sting cu supă de carne. Se lasă să dea câteva clocote, apoi se micșorează focul și se lasă legumele să fiarbă pe jumătate.

- Se încinge cuptorul la 250 grade Celsius. Se unge o formă termorezistentă cu puțin unt, după care se așează în ea spanacul. Deasupra se aranjează asemeni țițlelor de pe o casă, rondelele de carote. Se amestecă brânza de vaci din soia cu lapte de soia, se adaugă pâinea rasă, după care această compoziție se toarnă peste legume. Se presară cu fulgi de unt și se dă la cuptor pentru gratinat, aproximativ 10 minute.
- Garnitură: Orez fiert.

✂ Acest fel de mâncare poate fi consumat și de persoane cu alte grupe sanguine decât 0 dacă țin seama de câteva recomandări și anume: persoanele cu grupa sanguină A și AB vor înlocui piperul cu altă mirodenie care le este lor permisă. În plus, persoanele cu grupa sanguină A vor trebui să înlocuiască și untul cu ulei de măsline. Persoanele cu grupele sanguine B și AB vor înlocui brânza de vaci din soia și laptele din soia cu brânză de vaci obișnuită sau cu iaurt.

## **Nu în exclusivitate pentru grupa sanguină 0: sosuri și dressinguri pentru toate grupele sanguine**

Cu ajutorul acestor „sosuri universale“ gurmanzii tuturor tipurilor de grupe sanguine pot să-și desăvârșească „opera“, respectiv salatele, ținând cont doar de câteva recomandări legate de specificitatea fiecărei grupe sanguine, adică: persoanele cu grupă sanguină 0 vor trebui să înlocuiască smântâna și celelalte produse lactate cu produse similare pe bază de soia, cum ar fi de exemplu brânza de vaci din soia (tofu) sau laptele de soia. Persoanele care au grupa sanguină A sau AB vor trebui să renunțe la piper și să-l înlocuiască cu enibahar, de exemplu.

### **Marinată pentru salate de legume și salate de foi**

Tip de pregătire: 5 minute

#### **Ingrediente**

*Suc de lămâie (dar și oțet de mere pentru persoanele cu grupă sanguină B și AB), sare, piper proaspăt măcinat (enibahar pentru persoanele cu grupă sanguină A și AB), zahăr, ulei.*

- Regula de bază: atunci când preparați o salată din foi (salată verde, frunze tinere de spanac, frunze de păpădie etc) proporția între suc de lămâie, sau oțetul de mere și ulei va trebui să fie de 1 la 2. Pentru prepararea celorlalte salate de legume această proporție va fi de 1 la 1. Și încă o recomandare importantă: întotdeauna trebuie întâi amestecate mirodeniile cu suc de lămâie sau cu oțetul de mere și abia apoi se va adăuga uleiul.

## **Marinată pentru legume și salate combinate**

Timp de pregătire: 5 minute

### **Ingrediente**

*Suc de lămâie (sau oțet de mere pentru persoanele cu grupă sanguină B sau AB), smântână (brânză de vaci din soia-tofu pentru persoanele cu grupa sanguină 0), sare, piper proaspăt măcinat (enibahar pentru persoanele cu grupa sanguină A sau AB), zahăr, ulei.*

- Regula de bază care trebuie respectată pentru ca acest dressing să fie cât mai reușit: se amestecă 1 parte suc de lămâie sau oțet de mere cu 5 părți produs lactat fermentat. Apoi se adaugă condimentele și se amestecă bine totul.

## **Dressing cu verdețuri de grădină**

Timp de pregătire: 15 minute

### **Ingrediente**

*4 linguri de ulei de măsline sau de ulei de in, 2 linguri de suc de lămâie, 1 linguriță de muștar iute sau boabe de muștar măcinate mare, 1 ceapă (aproximativ 50 g), tocată fin, 1 vârf de cuțit de zahăr, sare, piper proaspăt măcinat (enibahar pentru persoanele cu grupa sanguină A și AB), 3-4 linguri de verdețuri tocate mărunt (de exemplu pătrunjel, hasmatuchi, mărar etc.).*

- Se amestecă, într-un castron, uleiul cu muștarul și ceapa. Se gustă de sare, zahăr, piper (enibahar), apoi se adaugă verdețurile tocate foarte fin.

## Dressing cu muștar

Timp de pregătire: 5-10 minute

### Ingrediente

*10 linguri de smântână (brânză de vaci din soia-tofu, pentru persoanele cu grupă sanguină 0), 1 lingură de muștar, 4 linguri suc de lămâie, sare, 1 vârf de cuțit de piper de Cayenne (enibahar pentru persoanele cu grupă sanguină A și AB), un vârf de cuțit de zahăr.*

- Se amestecă bine toate ingredientele. În funcție de preferințe, acestui dressing i se mai pot adăuga verdețuri proaspete tocate foarte fin și/sau usturoi.

## Maioneză ușoară

Timp de pregătire: 15 minute

### Ingrediente

*2 ouă, 1 linguriță de muștar iute, 4 lingurițe suc de lămâie, 1/4 l ulei de măsline, piper de Cayenne (pentru persoanele cu grupă sanguină A și AB se va folosi enibaharul).*

La pregătirea maionezei, pentru a evita orice fel de surprize neplăcute, ca de exemplu tăierea ei și pentru a evita o toxi-infecție, vă recomandăm s-o faceți folosind gălbenușuri fierte.

- Ouăle se fierb tari, timp de 8-10 minute, după care se lasă să se răcească sub jet de apă rece. Se curăță. Gălbenușurile se freacă cu muștarul și cu 2 linguri de suc de lămâie, până ce se obține o pastă cremoasă (vă recomandăm folosirea mixerului pentru această operațiune). Apoi se încorporează treptat uleiul, amestecând continuu. În final, se adaugă cele două linguri de suc de lămâie rămase, se potrivește de sare și piper (enibahar).

## Cremă picantă de hrean

Timp de pregătire: 5 minute

### Ingrediente

*2 linguri de hrean ras (poate fi și din comerț), 10 linguri de smântână (brânză de vaci din soia-tofu în amestec cu 2 linguri de lapte de soia, pentru persoanele cu grupa sanguină 0), 2 linguri de verdețuri tocate foarte fin, sare, piper proaspăt măcinat (enibahar pentru persoanele cu grupa sanguină A sau AB).*

- Se amestecă bine smântâna cu hreanul (în cazul utilizării brânzei de vaci din soia se va adăuga, în funcție de consistența dorită, lapte de soia). Se adaugă verdețurile și se potrivește de sare și piper (enibahar).

## ȘI ACESTE REȚETE AR PUTEA SĂ VĂ FIE PE PLAC

Rețete	Grupă sanguină
Salată romană cu grepfruit rozé și arahide prăjite (pag. 63)	A
Salată de frunze de pădărie cu crutoane cu usturoi (pag. 64)	A
Salată de năsturel cu gulii și mere rase (pag. 64)	A
Salată de dovleac cu avocado (pag. 65)	A
Salată de fasole verde (pag. 66)	A
Cocteil de fructe cu carne de pasăre (pag. 66)	A
Amestec de bace cu scorțișoară (pag. 67)	A
Piure de vișine cu fulgi de migdale (pag. 67)	A
Cotlete de somon pe pat de praz (pag. 68)	A
Fileuri de păstrăv cu migdale (pag. 69)	A
Crap fiert cu sos de hasmatuchi (pag. 69)	A
Biban roșu cu sos de lămâie (pag. 70)	A
Omletă cu melci de podgorie (pag. 71)	A
Piepți de pui cu sos de muștar și verdeturi (pag. 71)	A
Spanac cu telemea de oaie și semințe de pin (pag. 72)	A
Sparanghel înăbușit cu sos de hasmatuchi (pag. 73)	A
Salată de dovlecei și morcovi cu vinegretă de portocale (pag. 80)	B
Mozzarella marinată pe pat de cicoare (pag. 82)	B
Salată tropicală cu ananas (pag. 84)	B
Cotlete de miel cu legume (pag. 86)	B
Cotlete de batog cu sos de pătrunjel și capere (pag. 90)	B
Rulouri de plătică cu gulii (pag. 91)	B
Salată de cicoare cu rucola (pag. 98)	AB
Club-sandviș american (pag. 98)	AB
Broccoli gratinat (pag. 99)	AB
Tomate cu umplutură de ton (pag. 99)	AB
Salată de sfeclă roșie cu nuci (pag. 101)	AB
Mănătărci cu orez Basmati (pag. 102)	AB
Tocăniță de midii cu țelină și morcovi (pag. 103)	AB
Cotlete de ton cu mere înăbușite (pag. 103)	AB
Cotlete de miel cu castraveți de salată (pag. 104)	AB
Pulpă picantă de iepure de casă (pag. 104)	AB
Orez dulce-acrișor (pag. 106)	AB
Mâncărică de pește cu legume (pag. 106)	AB



# Alimentația ideală pentru persoanele cu grupa sanguină A

**L**egumele și fructele proaspete, aproape în totalitatea soiurilor, precum și cerealele, cu excepția grâului, constituie hrana de bază pentru persoanele cu grupa sanguină A. Ținând seama de faptul că sistemul digestiv al acestor persoane este deosebit de sensibil, o alimentație orientată spre consumul de proteine vegetale și din când în când și de pește le asigură acestora o stare de sănătate optimă.

**Alimente optime:** Peștele (de exemplu bibanul, batogul, macroul); melcii de podgorie; linteia și fasolea verde; fasolea soia (inclusiv preparatele obținute din prelucrarea boabelor de fasole soia cum ar fi tofu, tamari și miso); arahidele și semințele de dovleac; ceapa de apă, broccoli, carotele, varza de foi verde, spanacul și usturoiul; murele și prunele, dar și ananasul, caisele, smochinele, grepfruitul și lămâile.

Untul poate fi foarte bine înlocuit cu untul închegat, care este mult mai puțin gras.

**Trebuie excluse din meniu:** Carnea; peștele alb (cum ar fi cambutul, calcanul, sau limba de mare); laptele integral și produsele lactate pe bază de lapte integral; uleiul din germe de porumb și cel de ciulin; untul; fasolea cu bob uriaș, bobul, fasolea lima, ardeiul gras, măslinile marinate, cartofii, cartofii dulci, varza albă. Atunci când se mai pune și problema scăderii în greutate, se va renunța și la consumul de porumb. În rest, toate celelalte alimente trebuie considerate a fi „neutre“. Restricționat mai este și consumul mierii, a pepenilor galbeni-cantalup, cel de mango, papaya, al bananelor și a portocalelor; în ceea ce privește mirodeniile, se va evita piperul, oțetul, murăturile și ketchup-ul.

**Acceptabile în cantități moderate:** Carnea de pasăre; uleiul de in și cel de măsline; produsele lactate obținute pe bază de bacterii de cultură (cum ar fi iaurtul, kefirul și smântâna), ouăle; produsele de panificație pe bază de făină de grâu; pepenele verde; zahărul, ciocolata, melasa și extractul, esența de alge.

# Micul dejun

## În fiecare zi müsli? Sigur că da!

Pentru persoanele care au grupa sanguină A, amestecurile de cereale cum ar fi cele care conțin hrișcă, alac, mei sau secară sunt furnizori importanți de substanțe nutritive, proteină vegetală și de materii de balast. Totuși, persoanele care au tendință de îngrășare ar trebui să consume aceste cereale sub formă de fulgi sau în forma lor expandată. Având în vedere că toate aceste cereale sunt alimente care favorizează formarea de acizi, este indicat ca ele să fie consumate în combinație cu fructe ca ananas, prune sau grepfruit, care, fiind bazice, sunt capabile să asigure echilibrul acid-bazic.

**Fructe și bace – de preferință cele bazice:** consumați la müsli-ul de la micul dejun, dar și la gustările de peste zi, de preferință acele fructe care sunt trecute la rubrica „recomandate” cum ar fi: ananasul, caisele, afinele, murele, smochinele, grepfruitul, cireșele, prunele și coacăzele de munte. De calitatea bazică a acestor fructe beneficiază întregul metabolism al unei persoane cu grupă sanguină A.

### Salate de fructe și legume – cu soia și foarte puțină grăsime

Atunci când vă pregătiți salatele folosiți cât mai puțin ulei; câteva picături de ulei de in sau de ulei de măsline sunt acceptabile, totuși. Ținând seama de faptul că puteți folosi la prepararea salatelor ingrediente ca: produse lactate fermentate, produse pe bază de soia, brânză de vaci din soia-tofu, deosebit de bogate în proteină vegetală, precum și arahide și semințe de dovleac, salatele dumneavoastră nu vor fi cu nimic mai prejos ca valoare nutritivă, aport de substanțe active sau ca savoare decât salatele preparate cu ingredientele obișnuite.

Lectinele pozitive pentru cei cu grupă sanguină A se regăsesc în pielea subțire, maronie care îmbracă arahidele.

### Sugestii pentru rețete

*Müsli cu fulgi de ovăz:* Se amestecă fulgii de ovăz cu semințe de floarea soarelui, semințe de pin, stafide și struguri. Cu ajutorul mixerului, se piurează câteva căpșuni, care se amestecă apoi cu kefir și puțin zahăr. Se toarnă peste müsli.

*Salată de fructe:* Se amestecă bucățele de pară și de grepfruit cu mure și stafide. Se bate bine smântână cu suc de lămâie și se toarnă sosul obținut peste fructe. Salata se presară cu arahide proaspăt prăjite.

*Brânză de vaci cu smochine:* Se amestecă brânză de vaci din soia cu puțin lapte de soia, smochine tăiate mărunt și miere după gust. Se presară cu semințe de dovleac.

Produsele pe bază de soia sunt, pentru persoanele cu grupă sanguină A, unul din cei mai importanți furnizori de substanțe nutritive.

## Pâinea: de preferință cea din grâu germinat

În ceea ce privește alegerea pâinii celei mai favorabile, vă stau la dispoziție mai multe feluri de pâine, cum ar fi pâinea din boabe de grâu germinate, pâinea din soia sau vafele din făină de orez. Mai puteți consuma și pâine făcută din cereale care sunt trecute, în ceea ce vă privește, la rubrica „neutre“, cum ar fi pâinea de alac, de mei, de secară sau pâine integrală prăjită sau uscată. Persoanele care au probleme de supraponderalitate ar trebui totuși să renunțe la consumul de pâine sau chifle din făină integrală.

Cei care preferă dulcele pot să-și ungă felia de pâine cu un strat subțire de jeleu de fructe sau de dulceată făcute din fructe consemnate la rubrica „recomandate“.

**Paste pentru tartine – cu condimente exotice:** Tamari, sosul gros de soia și Miso, o pastă obținută în urma fermentării boabelor de soia, fac parte, alături de algele marine, din categoria condimentelor sărate pe care persoanele cu grupă sanguină A le pot consuma fără probleme și cu avizul medicilor hematologi cercetători ai fenomenului de interdependență grupă sanguină-alimentatie. Încercați următoarea combinație: amestecați brânză de vaci din soia sau brânză de vaci obișnuită, sau brânză telemea de vacă sau de oi cu unul sau mai multe din condimentele exotice menționate mai sus și veți descoperi cât de gustoasă poate deveni o brânză de vaci. Sigur că puteți obține paste la fel de gustoase și amestecând brânza de vaci cu diverse verdețuri, ceapă, usturoi și/sau ghimbir, enibahar, muștar sau hrean. Puteți face orice combinații, respectând doar ca ingredientele să facă parte din rubricile „recomandate“ sau „neutre“, iar acestea vor fi pline de savoare și, evident, o noutate.

### Sugestii de rețete:

*Brânză de vaci cu usturoi:* 5 linguri de brânză de vaci din soia se amestecă cu 1-2 linguri de ulei de în și un cățel de usturoi zdrobit. Se condimentează cu sare.

*Brânză roșie:* Se amestecă cubulete de sfeclă roșie cu brânză de vaci din soia în amestec cu lapte de soia. Se presară cu rondele de praz.

*Tartar de somon:* Se taie foarte mărunț fileul de somon, ceapă verde și pătrunjel verde. Se amestecă totul cu suc de lămâie.

## Băuturi: cafeaua naturală este recomandată

Dimineata, imediat după ce vă treziți, beți un păhărel de apă caldă în care ați stors zeama unei jumătăți de lămâi. Este recomandarea pe care o fac cercetătorii hematologi persoanelor cu grupă sanguină A (dar și celor cu grupă sanguină AB) pentru a activa digestia. În rest,

puteți bea, peste zi, cafea naturală cu sau fără cofeină, precum și ceai verde și apă (apă de izvor sau minerală).

În ceea ce privește ceaiurile de plante, vă sunt recomandate cele din aloe, lucernă și brusture mare, care influențează pozitiv sistemul imunitar. Ca ceaiuri pentru micul dejun, sau ceaiuri băute peste zi pentru stingerea setei pot fi consumate, alternându-le cât mai des, ceaiuri de măceșe, soc, mentă și salvie, sau ceaiuri din amestecuri de plante notate ca fiind „ceaiuri de plante neutre“ pentru persoanele cu grupa sanguină A.

**Cocteiluri de fructe – combinațiile ideale:** ananas cu căpșuni; ananas cu înghețată de iaurt; caise cu piersici; ananas, piersici și lapte de soia; caise cu mentă; caise cu lapte de soia; caise, piersici, lapte de soia și iaurt; căpșuni, lămâie verde și lapte de soia; zmeură cu piersici; cireșe cu coacăze de munte; cireșe cu apă minerală; cireșe, prune și lapte din soia; castravete, usturoi și kefir; carote cu broccoli; carote cu castravete; carote cu ghimbir; carote cu țelină; țelină cu pătrunjel etc.

Produsele lactate din lapte integral nu sunt recomandate deloc persoanelor cu grupa sanguină A. Sistemul imunitar al acestor persoane are o adevărată aversiune față de galactoza D, deci față de zahărul conținut în lapte.

## Ușoare și delicioase: gustările între mese

### Salată romană cu grepfruit rozé și arahide prăjite

Timp de pregătire: 30 de minute

#### Ingrediente

*200 g de salată romană, 2 grepfruituri rozé, 30 g arahide, 1 linguriță sirop de arțar, 1 linguriță suc de lămâie, sare, 1 lingură de ulei de in, 1 lingură de ulei de măsline.*

- Frunzele de salată romană se spală, după care se rup bucățele. Deasupra unui castron se curăță fructele de grepfruit, îndepărtând și pielea albă. Cu ajutorul unui cuțitaș extrem de ascuțit, se taie, cubulețe, feliile de grepfruit, care apoi se amestecă cu salata.
- Se prăjesc, într-o tigaie, fără adaos de grăsime, arahidele. Se pregătește o marinată din siropul de arțar, sucul de grepfruit, sucul de lămâie și sare. Se bate bine până ce sarea se dizolvă, după care, treptat, se adaugă uleiul.
- Se toarnă marinata peste salată, se amestecă ușor, după care se presară cu arahidele prăjite.

Un sfat al medicului Peter D'Adamo pentru toată lumea indiferent de grupa sanguină: consumați zilnic una până la două linguri de ulei de in sau ulei de măsline.

- ✂ Înlocuind arahidele cu fulgi de migdale, această salată poate fi consumată și de către persoane care au alte grupe sanguine decât grupa sanguină A.

## Salată de frunze de pădărie cu crutoane cu usturoi

Timp de pregătire: 15 minute

### Ingrediente

*4 mâini bune de frunze de pădărie, 1 arpagic, 2 linguri suc de lămâie, sare, 2 linguri ulei de măsline, 2 linguri ulei de rapiță, 2 felii de pâine de soia sau de alac, 2 căței de usturoi, 2 linguri unt închegat.*

- Se curăță frunzele de pădărie, se spală apoi sub jet de apă, se lasă la scurs, după care se taie în bucățele cu o lungime de aproximativ 2 centimetri.
- Arpagicul se curăță, se toacă mărunț și se adaugă frunzelor de pădărie. Pentru a pregăti dressingul, se amestecă sucul de lămâie cu sarea, se bate bine, iar când sarea s-a dizolvat, se adaugă, treptat și uleiul de rapiță și cel de măsline.
- Pentru pregătirea crutoanelor, se îndepărtează coaja feliilor de pâine, care se freacă cu usturoi, se taie cubulețe, care se prăjesc apoi în unt, până devin aurii și crocante.

- ✂ Această salată poate fi consumată și de către persoanele care au grupa sanguină B, dacă acestea vor înlocui uleiul de rapiță cu ulei de măsline. Iar persoanele cu grupa sanguină AB vor folosi la prepararea dressingului în loc de suc de lămâie oțet de mere sau oțet de vin roșu.

## Salată de năsturel cu gulii și mere rase

Timp de pregătire: 40 de minute

### Ingrediente

*2 gulii tinere, cu frunze, 2 mere acrișoare, 2 legături de năsturel, 50 g arahide în coajă, sare, sucul a două lămâi, 5 linguri de ulei de măsline, sau de ulei de in, sau de rapiță, 1 arpagic, 150 g iaurt, 1/2 linguriță de muștar.*

- Guliile se curăță, se spală bine, după care se taie felii, iar apoi bastonașe. Frunzele tinere se spală și ele bine, după care se toacă fin și se pun deoparte, pentru a le îngloba apoi în dressing. Merele

se spală și se rad pe răzătoarea mare. Legăturile de năsturel se spală bine, frunzele mici se păstrează pentru salată, iar cele mari vor fi adăugate iaurtului. Arahidele se curăță de coajă, fără însă a îndepărta și pielița maronie care le înfășoară, pentru că aceasta conține lectine „bune“, valoroase. Arahidele se rup apoi în două.

- Se amestecă puțină sare cu 2 linguri de suc de lămâie și uleiul de salată. Se adaugă apoi arpagicul tocat fin și frunzele tocate de gulie. Iaurtul se amestecă cu frunzele de năsturel tocate, restul de suc de lămâie, muștarul și un praf de sare. Se bate iaurtul bine.
- Sosul de iaurt se repartizează pe farfurii, deasupra se așează salata, peste care, la mijlocul ei, se mai toarnă puțin sos. Se presară totul cu arahide.

✂ Această salată de crudități poate fi consumată la fel de bine și de către persoanele care au grupa sanguină AB. Cei cu grupa sanguină B nu vor folosi ulei de rapiță, iar cei cu grupa sanguină 0 vor înlocui iaurtul cu brânză de vacă din soia. Ambele grupe vor folosi fulgi de migdale în loc de arahide.

## Salată de dovleac cu avocado

TimP de pregătire: 15 minute

### Ingrediente

*200 g pulpă de dovleac, 100 g cepe mici, sare, 50 g semințe de pin, 2 fructe bine coapte de avocado, 1 legătură de năsturel sau de creson de grădină, 50 g smântână slabă, 50 g ricotta (brânză proaspătă, telemea, caș), 1 linguriță muștar dulce de Dijon, sare, 3 linguri suc de lămâie, 2 linguri vin alb (sau vin de orez), 10 linguri ulei de măsline.*

- Pulpa de dovleac se taie cubulețe, ceapa se curăță, după care ambele se fierb timp de un minut în apă clocotită cu sare. Se pun apoi la scurs. Semințele de pin se prăjesc, într-o tigaie, fără adaos de grăsime. Fructele de avocado se curăță, apoi se taie felii. Năsturelul se alege, apoi se spală.
- Pentru pregătirea dressingului se amestecă smântâna cu brânza proaspătă, se adaugă apoi muștarul, condimentele, sucul de lămâie și vinul. Amestecând continuu, se adaugă apoi și uleiul.
- Ingredientele salatei, cu excepția feliilor de avocado, se amestecă bine într-un castron. Feliile de avocado se așează, în formă de evantai, pe farfurii, la mijloc se așează salata.

## Salată de fasole verde

Temp de pregătire: 30 de minute

### Ingrediente

*600 g fasole verde, sare, 2 linguri de ceapă tocată fin, 1 cățel de usturoi zdrobit, 1 linguriță de muștar, 4 linguri ulei de măsline, 3 linguri de suc de lămâie, 2 linguri de apă clocotită, sare, zahăr, 2 linguri mărar verde.*

- Fasolea se spală, dacă este nevoie se curăță de ațe, după care se taie bucăți de aproximativ 4 centimetri. Se pun la fiert, în apă clocotită cu sare, timp de aproximativ 20 de minute. Se scot apoi și se lasă la scurs.
- Se face o marinată din toate ingredientele, cu excepția fasolei și a mărării, care apoi se amestecă cu fasolea încă caldută. Se presară salata de fasole cu mărar verde tocat fin.

✂ Această salată poate fi consumată de absolut oricine, indiferent de grupa sanguină.

## Cocteil de fructe cu carne de pasăre

Temp de pregătire: 20 minute

### Ingrediente

*300 g carne de pasăre (piept de pui sau de curcan), 2 fructe de kiwi, 1 ananas mic, 1 grepfruit rozé, 2 lingurițe sirop de arțar, sucul unei lămâi, 6 linguri de iaurt sau smântână degresată, 2 linguri vin alb, mentă proaspătă.*

- Carnea de pasăre se taie felii subțiri. Fructele de kiwi și ananasul se curăță, apoi se taie felii. Sucul rezultat din tăierea fructelor se păstrează. Grepfruitul se curăță astfel, încât să fie îndepărtată și pielea albă, după care se taie cubulețe. Atenție, și suc de grepfruit trebuie păstrat. Se așează atât fructele cât și carnea într-un castron și se amestecă bine.
- Pentru pregătirea marinatei se amestecă siropul de arțar, suc de lămâie și suc de grepfruit, care apoi se înglobează iaurtului sau smântânei. Se adaugă apoi suc de kiwi, ananasul și vinul.
- Marinata se toarnă peste salată, după care se decorează cu mentă verde tăiată fâșii.

✂ Salata aceasta poate fi consumată și de către persoane cu alte grupe sanguine decât grupa sanguină A. Cei cu grupa sanguină 0



vor trebui, totuși, să înlocuiască iaurtul sau smântâna cu brânză de vaci din soia, iar cei cu grupa sanguină B vor folosit numai piept de curcan.

## Amestec de bace cu scorțișoară

Timp de pregătire: 15 minute

### Ingrediente

*600 g amestec de bace: căpșuni, mure, zmeură și coacăze, 100 g zahăr, 1/4 l vin alb, 1 linguriță rasă de scorțișoară măcinată fin, 4 gălbenușuri.*

- Bacele se spală, se scurg și, în funcție de mărime, se taie jumătăți sau sferturi. Bacele se pun într-o oală și se presară cu 2 linguri de zahăr. Se presară apoi cu scorțișoară și se toarnă deasupra vinul. Se pune la foc și se lasă să dea un clocot. Se scurg apoi bacele. Sucul se lasă la răcit. Bacele se așează într-un castron și se dau la rece.
  - Cu ajutorul mixerului, se amestecă într-o oală mică gălbenușurile cu restul de zahăr. Se așează oala în baie de apă și amestecând continuu, se lasă să fiarbă, la foc moderat. Se adaugă sucul în care au fiert fructele și se lasă sosul să se îngroașe. Atenție, focul nu trebuie să fie viu, pentru ca gălbenușurile să nu se taie.
  - Bacele se așează în cupe de desert, se toarnă deasupra sosul și se servește imediat.
  - Alături se pot servi pere fierte.
- ✂ Acest desert poate fi consumat și de către persoanele cu grupa sanguină B sau AB. Evident însă că persoanele cu grupa sanguină B nu vor folosi scorțișoară.

## Piure de vișine cu fulgi de migdale

Timp de pregătire: 30 minute

### Ingrediente

*1/2 l suc de cireșe, 50 g zahăr vanilat, 500 g vișine, 2 lingurițe amidon (sau făină din soiurile de cereale recomandate), 100 g fulgi de migdale, 250 g smântână groasă, miezul unui baton de vanilie, 1 linguriță de suc de lămâie, 2 lingurițe de sirop de arțar.*

- Se pune la fiert sucul de cireșe cu zahărul vanilat și după ce a clocotit se adaugă 200 g de vișine fără sâmburi și se mai lasă să fiarbă câteva minute, la foc moderat.

- Cu ajutorul mixerului se piurează fructele, după care se trec prin sită. Se pune piureul din nou la fiert, se adaugă vișinele rămase, făina și se lasă să se îngroașe puțin. Se adaugă fulgii de migdale, având grijă să păstrăm câțiva și pentru ornat. Se așează piureul în castronașe de desert, care se dau apoi la rece.
- Se amestecă smântâna cu miezul de vanilie, sucul de lămâie și cu siropul. Sosul se toarnă peste piureul de cireșe. Se presară cu fulgi de migdale.
- ✂ Acest dulce poate fi consumat și de către persoanele cu grupa sanguină AB, B sau 0. Cei din urmă vor înlocui smântâna cu brânză de vaci din soia și vor renunța la miezul de baton de vanilie.

## **Sănătoase și gustoase: feluri de mâncare pentru mesele principale**

### **Cotlete de somon pe pat de praz**

Timp de pregătire: 45 de minute

#### **Ingrediente**

*4 cotlete de somon (fiecare în greutate de aproximativ 250 g), 6 fire de praz de mărime mijlocie, sare, 1/4 l supă de pește (poate fi și din cubulețe), 3 linguri de vin alb, sec, zahăr, 3 linguri de ulei de măsline, 5 linguri smântână groasă.*

- Cotletele de somon se spală și se lasă la scurs. Prazul se curăță, se spală bine, după care se taie în bucăți de grosimea unui deget. Se încinge cuptorul.
- Prazul se așează într-o formă termorezistentă și se sarează. Se toarnă deasupra jumătate din cantitatea de supă de pește, se acoperă, cu un capac sau cu folie de aluminiu, după care se dă la cuptor pentru 10 minute. Restul de supă de pește se pune la foc împreună cu vinul și puțin zahăr.
- Cotetele de somon se prăjesc, pe ambele părți, în ulei încins. Se așează apoi pe patul de praz, se acoperă din nou forma termorezistentă și se mai dau pentru 5 minute la cuptor. Smântâna se amestecă cu supa de pește amestecată cu vinul și zahărul. Se adaugă și puțin sos lăsat de praz și se fierbe până ce sosul capătă

consistența unei smântâni groase. Peste cotletele de somon și praz se toarnă sosul.

- Alături se poate servi pâine (din soiurile de cereale recomandate) prăjită, frecată cu usturoi.

✂ Acest fel de mâncare poate fi consumat și de către persoane cu alte grupe sanguine, cei cu grupa sanguină 0 având grijă să înlocuiască smântâna cu brânză de vaci din soia.

## Fileuri de păstrăv cu migdale

Timp de pregătire: 30 minute

### Ingrediente

*4 păstrăvi de râu sau de crescătorie (fiecare în greutate de aproximativ 250 g), sare, făină pentru panat (din cerealele recomandate), 8 linguri de ulei de măsline, 40 g de fulgi de migdale.*

- Păstrăvii se spală, se curăță apoi se scot fileurile care se șterg bine cu hârtie de menaj. Se sarează, se panează, după care se prăjesc, la foc moderat, pe ambele părți, timp de 10 minute, în 5 linguri de ulei.
- În uleiul rămas se prăjesc fulgii de migdale, care apoi se presară peste fileuri. Se servește imediat.
- Garnitură: salată verde cu verdeturi.

✂ Acest fel de mâncare poate fi consumat și de către persoane cu alte grupe sanguine decât grupa sanguină A. Cei cu grupa sanguină 0 sau B vor putea să prăjească fileurile de păstrăv și fulgii de migdale în unt.

## Crap fiert cu sos de hasmațuchi

Timp de pregătire: 50 de minute

### Ingrediente

*1 crap eviscerat și curățat de solzi, 3 morcovi, 1/4 de rădăcină de țelină, 1 fir de praz, de mărime potrivită, 1 ceapă în care se va înfige 1 cuișor, 1/2 de foaie de dafin, câteva fire de pătrunjel verde, sare, 1/4 l vin alb, sec, 1/8 l apă, 1 lingură ardei gras tocat, 3 linguri unt închegat, hasmațuchi proaspăt.*

- Se scot fileurile de crap. Capul și sira spinării se spală bine, după care se pun la fiert în apă și 1/8 l de vin împreună cu un morcov spălat și tăiat mărunt, o bucată de țelină, tocată mărunt, prazul și

Pestele este, alături de soia cea mai bună alternativă proteică pentru persoanele cu grupa sanguină A.

el mărunțit, ceapa curățată, spălată și în care s-a înfipt un cuișor. Se lasă totul să fiarbă, neacoperit, timp de aproximativ 20 de minute. Apoi se strecoară, păstrându-se zeama.

- Morcovii rămași și bucata de țelină rămasă se curăță, se spală, apoi se taie julien și se pun la fiert, împreună cu ardeiul gras, în zeama de pește. Se lasă să fiarbă timp de 5 minute.
- Se adaugă vinul rămas, 1 lingură de unt închegat, precum și fileurile de crap. Se lasă să mijoteze, la foc moderat, timp de 5 minute, după care peștele se scoate, se așează pe un platou care se ține apoi la cald.
- Se lasă supa de pește să scadă la jumătate din cantitate, după care se ia de pe foc și se introduce restul de unt închegat. Se adaugă sosului astfel obținut frunzușele de hasmațuchi și se toarnă apoi peste pește.
- Alături se poate servi drept garnitură broccoli fiert.

✂ Pentru persoanele cu grupa sanguină 0 sau B, peștele poate fi pregătit la cuptor cu unt.

## Biban roșu cu sos de lămâie

Timp de pregătire: 25 de minute

### Ingrediente

*800 g file de biban roșu sau biban auriu, 4 lămâi mici, sare, nucșoară proaspăt rasă, 2 linguri de unt închegat, 2 bulbi de arpagic, tocați mărunt, 5 linguri de smântână, zahăr, 5 linguri de făină (numai din soiurile de cereale recomandate), 1 mână de hasmațuchi.*

Pește și fructe de mare puteți consuma și de patru ori pe săptămână, carne de pasăre, pui și curcan până la de trei ori pe săptămână.

- Fileurile de pește se spală, se șterg, se împart în patru porții care se așează pe un platou. Se storc lămâile. Cu sucul unei jumătăți de lămâi se stropesc fileurile de pește, care apoi se sarează și se presară cu nucșoară.
- Pentru prepararea sosului se topește într-o crăticioară mică untul, se lasă apoi la încins. Se călește în unt arpagicul. Se sting cu suc de lămâie și se adaugă apoi smântâna. Se lasă să dea un clocot și apoi se micșorează focul până la moderat. Se continuă fierberea sosului timp de 10 minute. Se condimentează cu sare, nucșoară și zahăr.
- Restul de unt se pune la încins într-o tigaie largă. Făina se pune într-o farfurie. Se panează, pe rând, fileurile în făină, având grijă ca surplusul de făină să fie scuturat. Se prăjesc apoi, pe ambele părți, fileurile, timp de aproximativ 6-8 minute.

- Hasmațuchiul se spală bine sub jet de apă, se aleg cu grijă frunzu-lițele care vor fi introduse în sos cu foarte puțin timp înainte de servirea acestuia la masă. Fileurile de biban se așează pe farfuriile care au fost în prealabil încălzite, se toarnă sosul deasupra.
- Garnitură: sote de mazăre.

✂ Acest fel de mâncare poate fi consumat și de către persoane cu alte grupe sanguine decât grupa sanguină A. Persoanele cu grupa sanguină 0 vor înlocui însă nucșoara cu alt condiment permis lor, iar smântâna o vor înlocui cu brânză de vaci din soia.

## Omletă cu melci de podgorie

Timp de pregătire: 20-30 de minute

### Ingrediente

*24 de melci de podgorie (pot fi refrigerați sau din conservă), 4 căței de usturoi, 2 bulbi de arpagic, 8 ouă, 2 linguri de apă (eventual minerală; omleta va fi mai pufoasă), sare, ulei de măsline.*

- Cu un cuțit foarte bine ascuțit se toacă, mare, melcii. Se curăță usturoiul și arpagicul și se toacă ambele foarte fin.
- Se bat bine ouăle cu apa și sarea. Într-o tigaie mică se pune la încins uleiul și se călește puțin usturoi și arpagic, se adaugă o cantitate de melcii prevăzută a constitui o porție și se lasă apoi totul să se înăbușe bine câteva minute. Se toarnă apoi peste melci o parte (a patra parte) din ouăle bătute și se lasă, la foc mic, să se formeze omleta. Se procedează la fel pentru obținerea celorlaltor omlete care vor fi apoi așezate, împăturită fiecare, pe câte o farfurie.
- Drept garnitură, se poate oferi pâine crocantă (din soiurile de cereale recomandate)

✂ Acest fel de mâncare este recomandat și persoanelor cu grupa sanguină 0 și AB.

## Piepți de pui cu sos de muștar și verdețuri

Timp de pregătire: 40 de minute

### Ingrediente

*600 g de fasole verde, sare, 3 linguri de ulei de măsline, 4 piepți de pui (fiecare având aproximativ 100 g), 1/8 l vin alb, sec, 3 linguri de muștar cu verdețuri, 200 g smântână groasă, suc de lămâie.*

- Fasolea spălată și curățată de ațe, dacă este cazul, se fierbe timp de aproximativ 30 de minute în puțină apă cu sare.

Consumați de preferință carne de pui provenită din ferme care-și hrănesc animalele doar cu furaje netratate chimic și lipsite de adaosuri hormonale. Nu exagerați în ceea ce privește mărimea porțiilor.

- Uleiul de măsline se încinge într-o tigaie și se prăjesc, pe ambele părți, piepții de pui, aproximativ 2 minute pe fiecare parte. Piepții prăjiți se scot din tigaie, se așează pe un platou, se sarează și se țin în continuare la cald, acoperiți. Uleiul rămas în tigaie se scurge, iar prăjeala rămasă pe fundul tigăii se dizolvă fierbând-o câteva minute cu vin.
- Se adaugă muștarul și smântâna și, amestecând continuu, se lasă sosul să mijoteze câteva minute fără însă a-l lăsa să fiarbă. Se gustă apoi de sare și se potrivește de acru, încorporând și suc de lămâie. Se așează apoi piepții de pui în sos și se mai lasă la foc extrem de redus să se pătrundă cu aromele sosului. Se servesc alături de fasolea verde fiartă.
- ✂ Acest fel de mâncare poate fi consumat și de către persoanele cu grupa sanguină 0, cu condiția de a înlocui smântâna cu brânză de vaci din soia.

## Spanac cu telemea de oaie și semințe de pin

Temp de pregătire: 30 de minute

### Ingrediente

600 g frunze de spanac (proaspete sau congelate), 1 ceapă mică, tocată mărunt, 3 linguri de ulei de măsline, 3 căței de usturoi, 4 linguri de semințe de pin, sare, 1 linguriță de măghiran sălbatic, 300 g telemea de oi (Feta).

- Spanacul proaspăt se curăță de cozi, după care se spală bine în mai multe ape. Ceapa tocată se călește în ulei încins până la transparență totală, după care se adaugă spanacul. Căței de usturoi se curăță, se zdrobesc cu ajutorul preseii și se adaugă și ei spanacului. Se lasă totul să se înmoaie timp de aproximativ 10 minute. Se presară apoi semințele de pin, se gustă de sare și se condimentează cu măghiran sălbatic.
- Telemeaua de oi, în funcție de consistența sa, se taie în cuburi mai mari sau mai mici sau, pur și simplu se zdrobește cu degetele. Se presară apoi deasupra spanacului și se mai lasă totul să mijoteze timp de aproximativ 5 minute.
- Alături pot fi servite și niștele din piept de curcan.

**Recomandare:** În loc de frunze de spanac se pot folosi la prepararea acestui fel de mâncare și frunze de sfeclă albă.

- ✂ Această mâncare poate fi consumată și de către persoane cu alte grupe sanguine decât grupa sanguină A, cu condiția ca persoanele cu grupă sanguină B să înlocuiască semințele de pin cu fulgi de migdale.

## Sparanghel înăbușit cu sos de hasmațuchi

Timp de pregătire: 30 de minute

### Ingrediente

*1 kg de sparanghel alb, 3 linguri de unt închegat, sare, sucul unei lămâi, 2 lingurițe de sirop de arțar (sau miere), 100 g hasmațuchi, 2 gălbenușuri, 300 g iaurt sau smântână.*

- Se curăță sparanghelul, se taie și se pune de-o parte partea superioară, cea cu inflorescența, iar partea inferioară, dinspre rădăcină, se îndepărtează. Apoi firele de sparanghel se taie în bucăți de aproximativ 4 cm fiecare.
- Într-o tigaie se pune la încins untul. Se adaugă sparanghelul, care se lasă să se înăbușe, acoperit, la foc moderat, timp de aproximativ 20 de minute. După primele 5 minute se presară cu sare, suc de lămâie și sirop de arțar.
- Între timp se spală bine hasmațuchiul, i se îndepărtează codițele. Se pun deoparte câteva frunzulițe, care vor fi apoi folosite la ornare. Restul de hasmațuchi tocat mare, se amestecă cu gălbenușurile, iaurtul sau smântâna și cu ajutorul mixerului se amestecă extrem de bine, obținându-se în final un sos omogen care va fi apoi condimentat cu sare.
- Cu 5 minute înainte de a se încheia timpul de preparare al sparanghelului, se adaugă în tigaie și părțile superioare ale acestuia. În final, pe farfurii încălzite în prealabil, se va aranja sparanghelul peste care se va turna sosul. Se ornează mâncarea cu frunzulițe de hasmațuchi.
- Acest fel de mâncare poate fi servit împreună cu felii de somon înăbușite.

✂ Această mâncare poate fi consumată și de către persoane cu alte grupe sanguine decât grupa sanguină A; persoanele cu grupa sanguină 0 vor trebui însă să înlocuiască iaurtul sau smântâna cu brânză de vaci din soia.

## Linte roșie cu molotru

Timp de pregătire: 45 de minute

### Ingrediente

*200 g linte roșie, sare, 2 rădăcini de molotru (schinduf), tăiate fâșii, 1 legătură de ceapă verde, tăiată mare, 3 căței de usturoi, tocați fin, 2 linguri de ulei de măsline, 1-2 linguri curry, enibahar.*



Enibaharul este înlocuitorul ideal al piperului neindicat în cazul persoanelor cu grupele sanguine A și AB.

- Lintea aleasă și spălată se pune la fiert în apă rece sărată. Se lasă să fiarbă acoperit timp de 10 minute.
- În timp ce fierbe lintea, se călesc în ulei încins, amestecând continuu molotrul, ceapa verde și usturoiul. Se adaugă apoi curry-ul și se mai lasă totul să se înăbușească timp de 2 minute. Lintea fiartă, dar nescursă, se toarnă peste amestecul de legume, se amestecă ușor și se lasă să mai mijoteze câteva minute. Se condimentează cu sare și enibahar.
- Alături de această mâncărică de linte se poate servi pâine (baghetă), din soiurile de cereale recomandate, cu brânză telemea de oi sau de capră.

✂ Această mâncare poate fi consumată fără nici o problemă și fără să i se aducă nici o modificare și de către persoanele care au grupa sanguină AB.

## Risotto de hrișcă, colorat

Timp de pregătire: 45 de minute

### Ingrediente

*2 fire de praz, de mărime mijlocie, 200 g ciuperci de cultură, 400 g conopidă, 2 linguri unt închegat, 1 ceapă, tocată mărunt, 2 căței de usturoi, tocați fin, 160 g boabe de hrișcă, 200 g mazăre congelată, 1 vârf de cuțit de șofran măcinat, enibahar, sare, ½ l supă de legume (poate fi preparată și din extract de supă), 2 linguri verdețuri tocate fin (pătrunjel, hasmațuchi, busuioc), 2 linguri telemea de oi uscată, dată pe răzătoare.*

- Prazul se spală și se îndepărtează partea cu frunze cât să rămână din ea doar câțiva centimetri. Se taie apoi prazul rondele. Ciupercile se curăță, dacă este cazul, dacă nu doar se spală, după care se taie fâșii. Conopida se spală și se desface în buchețele.
- Se pune la încins, într-o tigaie mare, untul în care apoi se căleşte ceapa și usturoiul. Se adaugă prazul, ciupercile și conopida și amestecând continuu se călesc bine și ele. Se presară apoi legumele cu boabele de hrișcă, mazărea, șofranul, enibaharul și sare, după care se stinge totul cu supă de legume.
- Se lasă totul să dea un clocot, după care se mai lasă să fiarbă, acoperit, la foc mic, încă 20 de minute. În final se adaugă verdețurile și telemeaua de oaie.

## ȘI ACESTE REȚETE AR PUTEA SĂ VĂ FIE PE PLAC

Rețete	Grupă sanguină
Smochine proaspete în spumă de vin (pag. 46)	0
Brânză de vaci din soia cu mei și bace negre și roșii (pag. 46)	0
Scrubie de mare în stil pescăresc (pag. 54)	0
Spanac gratinat cu carote (pag. 55)	0
Salată de ciuperci cu verdețuri (pag. 80)	B
Salată de dovleci și morcovi cu vinegretă de portocale (pag. 80)	B
Mozzarella marinată pe pat de cicoare (pag. 82)	B
Ananas în cocă de clătite cu înghețată de iaurt (pag. 84)	B
Conopidă în stil indian (pag. 85)	B
Cotlete de batog cu sos de pătrunjel și capere (pag. 90)	B
Salată de mere cu lăstari de lucernă (pag. 97)	AB
Salată de cicoare cu rucola (pag. 98)	AB
Club-sandviș american (pag. 98)	AB
Broccoli gratinat (pag. 99)	AB
Salată de sfeclă roșie cu nuci (pag. 101)	AB
Conopidă cu fulgi de migdale (pag. 101)	AB
Cotlete de ton cu mere înăbușite (pag. 103)	AB
Orez dulce-acrișor (pag. 106)	AB
Mâncărică de pește cu legume (pag. 106)	AB
Clătite din fulgi de ovăz cu varză verde (pag. 107)	AB

# Alimentația ideală pentru persoanele cu grupa sanguină B

**S**istemul digestiv deosebit de adaptabil al persoanelor cu grupa sanguină B are capacitatea de a prelucra bine, fără probleme, o gamă destul de variată de alimente. Tocmai de aceea li se și recomandă acestor persoane o alimentație cât mai variată dar și cât mai echilibrată ceea ce, cu alte cuvinte, înseamnă o alimentație mixtă din care nu trebuie să lipsească carnea, cerealele, fructele și legumele. În plus, produse lactate, care, consumate cu măsură, sunt extrem de favorabile acestui tip uman al cărui strămoși erau nomazi.

**Alimente optime:** cerb și căprioară; iepure de casă; batal și miel; pești marini de mare adâncime cum ar fi batogul, cambutul, calcanul și limba de mare. În plus: produse lactate; ulei de măsline; fasole boabe; produse rezultate din prelucrarea alacului, a orezului și a ovăzului; legume cu foi și frunze verzi; ananas, prune și struguri; condimente care „încălzesc“, cum ar fi curry, piperul de Cayenne, hreanul și ghimbirul care poate fi consumat și sub formă de ceai.

**Trebuie excluse din meniu:** Carnea de pasăre și de pui indiferent sub ce formă ar fi preparate (deci inclusiv mezelurile din carne de pasăre); crustaceele cum ar fi homarul, creveții, crabii, scoicile, precum și melcii de podgorie. În plus: telemeaua uscată; arahidele, semințele de susan și cele de floarea soarelui; hrișca, porumbul, secara, grâul și orice produse realizate pe baza acestora; tomatele și măslinele; rodiile și smochinele de cactus; în privința condimentelor este contraindicat consumul de: piper alb și negru, malțul de orz, siropul de porumb și amidonul de porumb, scorțișoara precum și ketchup-ul.

**Acceptabile în cantități moderate:** carnea de curcan; somonul (de preferat fără icre). Apoi: uleiul de in, untul încheat; produse din soia, precum tofu; paste făinoase și orez; cartofi, rădăcină de yams și varză albă. În cantități minuscule se mai acceptă consumul de melasă și miere, al zahărului alb și brun precum și al ciocolatei.

Porumbul este pentru persoanele cu grupa sanguină B un aliment care le îngrașă și deci trebuie și el trecut pe „lista neagră“ atunci când se pune problema păstrării sau redobândirii greutateii ideale.

# Micul dejun

## Müsli: de preferat cu orez, ovăz sau alac

Orezul sub formă de fulgi, orez expandat, prăjit sau fiert este un ingredient ideal pentru persoanele cu grupa sanguină B. Și dacă consumați ovăz sau alac, indiferent sub ce formă, tot nu greșiți. Secara și hrișca, în schimb, nu fac altceva decât să vă îngrășe. Până și aparent inofensivul cornflakes poate determina, în timp, o creștere în greutate nedorită, deoarece porumbul, asemeni grâului, face parte dintre acele soiuri de cereale care, la persoanele cu grupă sanguină B, au o acțiune inhibantă asupra proceselor metabolice ceea ce conduce, firesc, la o încetinire a arderilor grăsimilor.

Ținând seama însă de faptul că produsele lactate vă sunt recomandate, puteți totuși să vă preparați dimineata un müsli gustos mai ales știind că iaurtul și brânza proaspătă (brânza de vaci, cașul, urda, ricotta) s-au dovedit a fi deosebit de prielnice persoanelor cu grupa sanguină B.

**Fructe și bace – cel puțin o dată pe zi:** În ceea ce privește fructele, sunteți o persoană privilegiată. Puteți consuma fără nici un fel de rețineră ananas, banane, prune, coacăze de munte, struguri sau renclode. Zilnic este bine să consumați cel puțin unul din fructele enumerate mai sus. Dintre fructele indigene, doar rubarba nu este recomandată, iar dintre cele exotice trebuie să vă feriți pur și simplu să consumați rodii, kaki, smochine de cactus.

**Salate de fructe și de legume – trebuie consumate cu regularitate, dar în același timp și cu măsură:** pentru prepararea acestor salate persoanelor cu grupa sanguină B le stau la dispoziție o multitudine de legume și fructe din care se pot pregăti combinații delicioase. La prepararea salatelor vă este îngăduită până și folosirea cartofilor, a batatelor, precum și multe soiuri de ciuperci. Salate puteți consuma practic la orice oră a zilei, fie la masă, fie între mese. Salate combinate puteți mânca de trei până la cinci ori pe zi, dar în cantități moderate. Ceea ce, poate, nu o să vă facă plăcere este faptul că din salatele dumneavoastră va trebui să lipsească tomatele, deoarece acestea conțin lectine care agresează puternic mucoasa stomacală a persoanelor cu grupă sanguină B.

## Sugestii de rețete

*Müsli de orez cu fructe uscate:* Se fierbe laptele cu puțină coajă rasă de lămâie (atenție, coaja nu cumva să fie stropită cu substanțe chimice de conservare). Se adaugă orez Basmati, se lasă să dea

Boabele în-  
tregi de ovăz  
vor trebui  
întotdeauna  
fierte înainte  
de a le folosi  
la pregătirea  
unui müsli.  
Doar înmuiate,  
au un gust  
amărui.

câteva clocote, după care se stinge focul, se acoperă orezul și se lasă să se umfle. Prunele și caisele uscate înmuiate se taie mărunt și se amestecă cu orezul.

*Müsli de ovăz cu fructe exotice:* Se taie în bucățele potrivite ananas, banane și pepene, având grijă să nu se piardă sucul care rezultă în urma tăierii fructelor. Acesta se va amesteca cu suc de lămâie, sirop de arțar sau miere și smântână. Se amestecă fructele cu fulgii de ovăz, iar deasupra lor se toarnă amestecul de smântână și suc.

## **Alegerea pâinii: pâinea integrală de secară trebuie exclusă cu desăvârșire**

Efectele  
negative ale  
unor lectine  
asupra  
organismului  
nostru pot fi  
relevate de  
către medici  
sau terapeuți  
naturiști  
efectuând un  
simplu test al  
urinei.

Pentru persoanele cu grupa sanguină B, sorturile de pâine recomandate sunt: pâinea de mei, de orez integral, din orez sălbatic sau așa-numita pâine Essener făcută din grâu germinat. Cei care nu-și pot procura de la brutărie sau din magazine specializate aceste sorturi de pâine vor trebui să se orienteze spre consumul de pâine de graham, pâine de soia sau spre pâinea hipogluteică, acestea fiind singurele alternative acceptabile care le rămân.

Pâinea integrală de secară, la început socotită de către cercetătorii hematologi ca fiind neutră pentru persoanele cu grupa sanguină B, s-a dovedit a fi totuși contraindicată.

**Tartine delicioase cu și fără brânză:** Deoarece dumneavoastră, persoanele cu grupa sanguină B, nu aveți nici un fel de probleme cu digerarea produselor lactate, vă puteți pregăti cu ușurință tartine delicioase. Cu excepția brânzei de tip Rockfort și a brânzei topite, puteți consuma liniștiți toate soiurile de brânză trecute în tabelul de la pagina 27. Produsele pe bază de soia recomandate cu căldură altor grupe sanguine pot fi total ignorate de către posesorii grupei sanguine B, deoarece nici măcar ca aliment de dietă, consumat în scopul scăderii în greutate ele nu dau rezultat la aceste persoane. Ținând seama și de faptul că vă stă la dispoziție o gamă variată de produse recomandate din carne și pește, logic nu ar trebui să fie pentru dumneavoastră nici o problemă să vă alcătuiți tartine delicioase pentru micul dejun sau ca gustări între mese.

## **Sugestii de rețete**

*Brânză cu ardei:* brânza proaspătă se taie cubulețe după care se amestecă cu ardei gras roșu și galben călit în puțin unt. Se condimentează cu sare și boia de ardei. Se servește rece.

**Cremă de brânză:** Se zdrobește, cu furculița, brânza Camembert apoi, cu ajutorul mixerului, se amestecă bine de tot cu ceapă tocată mărunt, pătrunjel verde tocat fin, puțin chimion și unt înmuiat. Se condimentează, după gust, cu boia de ardei.

## Băuturi recomandate: ceai verde și sucuri

Ceaiul verde (și cu lămâie), sucurile de fructe și legume și apa minerală naturală sunt băuturile ideale pentru persoanele cu grupa sanguină B. Cafeaua neagră și ceaiul negru nu trebuie excluse, totuși, atunci când se pune problema scăderii în greutate aceste două băuturi nu vă aduc nici un fel de punct în plus. Din punctul de vedere al experților hematologi, ceaiul de lemn dulce ocupă primul loc între ceaiurile recomandate persoanelor cu grupa sanguină B și totuși recomandarea expresă este de a nu abuza de acest ceai deoarece efectele sale terapeutice sunt extrem de mari. Pentru a vă stinge setea de peste zi vă sunt recomandate alte ceaiuri pe care le puteți bea atât reci cât și calde. Este vorba de infuziile de măceșe, mentă sau flori de soc. Dar indiferent spre ce ceai se îndreaptă preferințele dumneavoastră, chiar dacă este vorba de un ceai trecut la rubricile „recomandat“ sau „neutru“ în nici un caz nu trebuie să faceți abuz și nu trebuie să beți unul și același ceai o perioadă lungă de timp.

Este recomandat să schimbați cât mai des felurile de ceai pentru a nu apărea, datorită obișnuinței și a repetării, sentimentul de refuz al lor.

**Cocteilurile – combinațiile ideale:** suc de mere cu apă minerală; suc de caise cu suc de portocale; suc de caise cu suc din coacăze de munte; banană cu ananas; banană cu zară; banană cu papaya; cireșe cu înghețată de iaurt; cireșe cu kefir; suc de struguri cu apă minerală; castravete, zară și usturoi, carote cu ghimbir; carote cu țelină.

## Sugestii de rețete

**Kefir rece:** Cu ajutorul mixerului, se amestecă kefirul cu fructe de coacăz de munte congelate. Se adaugă puțină înghețată de iaurt și miere. Se toarnă cocteilul într-un pahar și se ornează cu o frunzuliță proapătă de mentă.

**Energizant acrișor:** Se amestecă bine, cu ajutorul mixerului, lapte bătut, zahăr vanilat și pulpă de banană, ananas și papaya. Cocteilul se ornează cu frunzulițe de mentă proaspătă.

# Ușoare și delicioase: gustările între mese

## Salată de ciuperci cu verdețuri

TimP de pregătire: 25 de minute

### Ingrediente

*1 morcov de mărime mijlocie, sucul a două lămâi, 300 g ciuperci de cultură, 1 linguriță de hrean (din borcan), sare, enibahar, piper de Cayenne, 5 linguri ulei de măsline, 1 legătură de pătrunjel, mărar și frunze de ceapă verde, tocate foarte fin.*

- Carotele spălate și curățate se dau pe răzătoarea mare și se stropesc imediat cu puțin suc de lămâie pentru a-și păstra culoarea vie. Ciupercile se curăță, apoi se taie în fâșii subțiri (puteți folosi dispozitivul special de tăiat ouă fierte și astfel veți obține felii de ciuperci egal de groase). Stropiți și ciupercile cu suc de lămâie.
- Sucul de lămâie rămas se freacă cu hreanul, sarea, enibaharul și un praf de piper de Cayenne, pentru aromă. Treptat se adaugă amestecului uleiul de in și verdețurile tocate foarte fin. Se încorporează apoi, cu grijă, în sos, ciupercile și morcovii rași.

✂ Această salată poate fi consumată și de către persoane cu grupă sanguină A și AB.

## Salată de dovlecei și morcovi cu vinegretă de portocale

TimP de pregătire: 20 de minute

### Ingrediente

*3 dovlecei mici, 3 morcovi tineri, 1 portocală, sare, 1 linguriță de muștar de Dijon (cu boabe de muștar întregi), 1 linguriță de miere, 3 linguri de suc de portocale, 1 lingură de suc de lămâie, 2 linguri de ulei de măsline presat la rece, piper proaspăt măcinat, coajă de portocală (atenție, să nu fi fost stropită cu substanțe chimice), 5-6 frunze de busuioc.*

- Se spală dovleceii și se îndepărtează ambele capete. Se curăță morcovii. Dovleceii și morcovi se taie întâi pe lung, în două, apoi se taie transversal în felii subțiri. Portocala se curăță de coajă, iar pulpa se taie cubulețe mici, care se adaugă legumelor.

Ciupercile sunt considerate a avea efecte pozitive asupra sistemului imunitar și determină în același timp și o scădere a nivelului colesterolului.



- Pentru prepararea vinegretei se amestecă sarea cu muștarul și mierea, cărora li se adaugă apoi, treptat, suc de portocale, suc de lămâie și uleiul. Se piperează și se amestecă bine acest sos până ce dobândește o consistență cremoasă.
- Se toarnă vinegreța de portocale peste celelalte ingrediente ale salatei, se amestecă totul foarte bine apoi se ornează cu coajă de portocală tăiată fâșii subțiri și cu frunzuțe proaspete de busuioc.

✂ Această salată poate fi consumată și de către persoane care au alte grupe sanguine decât grupa sanguină B, dacă se înlocuiește portocala cu grepfruit rozé.

Cei cu grupa sanguină A sau AB nu vor condimenta salata cu piper.

## Salată de varză de China cu muguri de bambus

Timp de pregătire: 30 de minute

### Ingrediente

*1 căpățână de varză de China (aproximativ 500 g), 1 mango bine copt, 50 g nuci tocate, 150 g muguri de bambus (conservă), 50 g ghimbir proaspăt, 1 cățel de usturoi, sare, piper proaspăt măcinat, 2 linguri de sos de soia, 2 linguri de oțet de vin, suc de două portocale, 6 linguri de ulei de măsline sau de in.*

- Se îndepărtează foile lovite sau veștede ale verzei de China, după care se toacă fin. La fel se procedează și cu fructul de mango. Nucile se prăjesc în tigaie fără nici un adaos de grăsime. Mugurii de bambus se lasă, într-o strecurătoare, la scurs, iar ghimbirul proaspăt se curăță și se dă pe răzătoare.
- Pentru prepararea dressingului se curăță și se toacă fin usturoiul, care apoi se amestecă cu sare, piper, sos de soia, oțet și suc de portocale. Amestecând continuu cu un tel sau cu mixerul se adaugă, treptat, sosului obținut uleiul.
- Într-un castron încăpător se amestecă toate ingredientele salatei peste care se toarnă dressingul. Se amestecă totul foarte bine.
- Alături se poate mânca pâine de tip Essener (pâine din boabe de grâu germinat)

**Recomandare:** Salata dobândește o savoare deosebită dacă, după prepararea ei, nu este servită imediat, ci este lăsată să stea o oră două pentru ca aromele să se întrepătrundă.

## **Mozzarella marinată pe pat de cicoare**

TimP de pregătire: 20 de minute

### **Ingrediente**

*2 „bulgărașe“ de brânză mozzarella (fiecare în greutate aproximativă de 150 g), 1 lingură de piper proaspăt măcinat, 2 căței de usturoi, 4 linguri de oțet de vin alb, 6 linguri de ulei de măsline „extra vergine“, 1 linguriță de frunzulițe proaspete de cimbru, 1 linguriță de frunzulițe proaspete de măghiran, ½ castravete de salată, 1 cicoare.*

- Brânza mozzarella se taie în cubulețe mici, cam de ½ de centimetru și se așează într-un castron. Pentru pregătirea marmatei se amestecă, apoi se bate bine, usturoiul pisat cu piperul, oțetul de vin alb, uleiul de măsline, cimbrul și măghiranul. Se toarnă dressingul peste bucățelele de mozzarella, se amestecă și se lasă să stea aproximativ 10 minute, amestecând din când în când.
  - Castravetele se spală, se curăță de coajă, apoi, cu ajutorul unei linguri, se îndepărtează semințele. Pulpa de castravete se taie cubulețe, care este bine să fie de mărime aproximativ egală cu cea a cubulețelor de brânză. Se amestecă cu brânza.
  - Cicoarea se curăță, se spală, se scutură de apă, iar frunzele mari, exterioare se așează în formă de rozetă pe farfurii. Frunzele mici ale cicii se toacă fâșii și se adaugă brânzei și castravetelui. Se mai gustă totul încă o dată de sare și piper, după care salata se aranjează pe frunzele de cicoare.
- ✂ Această salată poate fi consumată și de persoane cu alte grupe sanguine, dacă se înlocuiește oțetul cu suc de lămâie; persoanele cu grupele sanguine A și AB vor renunța și la condimentarea salatei cu piper.

## **Supă cremă de legume – din bucătăria franceză**

TimP de pregătire: 50 de minute

### **Ingrediente**

*3 morcovi, 3 cartofi, 1 gulie tânără, 2 fire de praz, 2 linguri de unt închegat, 1 tijă de țelină, 1 ½ l supă de carne (poate fi făcută și din cubulețe), 150 g mazăre fină (proaspătă sau congelată), 3 linguri unt, hasmațuchi tocat fin.*

- Morcovii, cartofii, gulia și prazul se curăță, se spală, după care se taie cuburi mari sau în felii mai mari. Se pun la topit, într-o oală, 2 linguri de unt închegat în care se vor căli legumele. Se sting legumele cu supa de carne, se adaugă și tija de țelină tăiată mărunt și se lasă totul se fiarbă aproximativ 30 de minute, după care se adaugă supei și mazărea și se mai lasă totul să fiarbă încă 10 minute.
- Legumele se piurează, cu ajutorul mixerului, apoi se pasează printr-o strecurătoare fină. Înainte de a servi supa cremă la masă, i se mai adaugă câțiva fulgi de unt și hasmațuchiul tocat fin.

Mai bine  
mâncati  
legume  
conservate  
prin  
congelare  
decât să nu  
consumați  
deloc legume.

✂ Operându-se mici modificări în ceea ce privește ingredientele, această supă cremă poate fi consumată și de către persoanele cu grupa sanguină AB. Deci, supa de carne va fi înlocuită cu o supă concentrată de legume, iar untul închegat cu unt proaspăt sau cu ulei de măsline.

## Felii prăjite de vinete

Timp de pregătire: 40 de minute

### Ingrediente

*4 vinete (aproximativ 700 g), sare, 100 g făină (de ovăz, de orez sau de alac), ¼ l vin alb, 2 linguri ulei de măsline, 1 albuș de ou, ulei de măsline pentru prăjitul feliilor de vinete, sucul unei lămâi.*

- Vinetele se taie felii, se așează pe un platou, se sarează, se acoperă și se lasă să stea astfel timp de aproximativ 30 de minute. Între timp se amestecă bine, într-un castron, făina cu puțină sare, vinul și cele 2 linguri de ulei. Se bate albușul tare, după care se încorporează în amestecul de făină.
- Într-o tigaie înaltă se pune uleiul la încins. Apa pe care au lăsat-o vinetele se scurge, feliile de vinete se șterg bine cu hârtie de menaj, apoi se cufundă în aluat și se pun la prăjit. Când s-au rumenit pe ambele părți se scot cu spumiera și se așează să se scurgă de surplusul de ulei pe o farfurie pe care ați așezat hârtie de menaj. Se stropesc cu suc de lămâie și se servesc fierbinți.

✂ Acest fel de mâncare poate fi consumat și de către persoanele cu grupa sanguină AB.

## Salată tropicală cu ananas

Timp de pregătire: 20 de minute

### Ingrediente

*2 portocale, 1 grepfruit, 1 mango bine copt, ½ de ananas de mărime mijlocie, sucul unei lămâi, 2 linguri de suc de ananas sau de grepfruit, miere după gust.*

- Se decojesc portocalele și grepfruitul. Cu un cuțit foarte bine ascuțit se îndepărtează și pielița albă care învelește pulpa fructelor, după care aceasta se taie felii mai groase. Se decojește și fructul de mango, se taie în două, se scoate sâmburele, după care fructul se taie felii. Ananasul curățat se taie cubulețe.
  - Într-un castron se amestecă toate fructele, se stropesc cu suc de lămâie și suc de ananas sau grepfruit și salata se îndulcește cu miere. Se lasă salata să stea câteva minute înainte de a o servi.
- ✂ Salata poate fi consumată și de către persoanele cu grupa sanguină 0, înlocuind portocalele cu grepfruituri rozé.

## Ananas în cocă de clătite cu înghețată de iaurt

Timp de pregătire: 30 de minute

### Ingrediente

*100 g făină (făină de alac sau de grâu), sare, 1/8 l lapte, 1 ou, 100 g unt, 8 felii de ananas (proaspăt sau din conservă), 1 pahar de înghețată de iaurt (aproximativ ½ l).*

- Se face un aluat din făină, sare, lapte și gălbenuș de ou. Albușul se bate spumă după care se încorporează în aluat. Untul se pune la încins într-o tigaie înaltă.
  - Feliile de ananas se lasă să se scurgă bine, după care se trec prin aluat și se pun la prăjit. Se lasă să se rumenească pe ambele părți. Pe fiecare farfurie se așează apoi o felie de ananas peste care se pune înghețată.
- ✂ Acest dulce poate fi consumat și de către persoanele cu grupa sanguină A, dar acestea vor trebui să folosească pentru aluat făină de secară sau de soia.

# Sănătoase și gustoase: feluri de mâncare pentru mesele principale

## Conopidă în stil indian

TimP de pregătire: 30 de minute

### Ingrediente

*1 conopidă mare sau 2 conopide mici, 1 bucățiică de ghimbir proaspăt, sau 1 linguriță de praf de ghimbir, 6 linguri ulei de măsline sau de in, câteva boabe de muștar, 2 cepe mici, tocate, 4 căței de usturoi, tocați, 1 ardei iute mic, 1 lingură de curry, un vârf de cuțit de chimion măcinat, sare, sucul unei lămâi, 2 linguri de pătrunjel verde tocat.*

- Conopida se desface în buchetele, se spală, apoi se lasă la scurs. Ghimbirul se spală, se curăță de coajă și se taie cubulețe.
- Se încinge într-o cratiță uleiul, în care apoi se rumenesc puțin boabele de muștar. Se adaugă ceapa, ghimbirul, se călesc până devin translucide, după care se adaugă usturoiul, ardeiul iute, curățat de semințe și tocat mărunt, condimentele și conopida. Se sărează.
- Se acoperă cratița și se lasă legumele să se înăbușe timp de 15 minute. Din când în când se amestecă mâncarea sau se scutură cratița pentru a desprinde legumele de pe fundul ei. Înainte de a o servi, mâncarea se stropește cu suc de lămâie și se presară cu pătrunjel verde tocat fin.
- Drept garnitură se poate servi orez fiert.

**Recomandare:** Mâncarea dobândește o savoare cu totul aparte, dacă înlocuiți pătrunjelul cu coriandru proaspăt, tocat foarte fin.

✂ Acest fel de mâncare poate fi consumat și de către persoane care au grupa sanguină A sau AB. Cei cu grupa sanguină A vor trebui totuși să înlocuiască ardeiul iute cu un vârf de cuțit de enibahar.

## Ciuperci cu umplutură de spanac

Timp de pregătire: 50 de minute

### Ingrediente

*25 de ciuperci de cultură foarte mari, proaspete, unt pentru ungerea formei, 100 g ciuperci de cultură, pot fi și șampinioane, 100 g spanac proaspăt, 1 legătură de pătrunjel verde, 2 fire de arpagic, tocate fin, 1 lingură de unt închegat, 1 linguriță de măghirat, tocat, sare, piper măcinat proaspăt, 125 g brânză proaspătă (ricotta, caș, urdă), 1 ou, 6 linguri de vin alb.*

Anumite soiuri de ciuperci conțin puțină apă și de aceea se pretează a fi uscate și păstrate mult timp.

- Ciupercile mari se curăță, se îndepărtează codițele, după care se așează cu partea cu lamele în sus, într-o formă termorezistentă unsă bine cu unt. Se curăță și restul de ciuperci, care se vor toca împreună cu spanacul curățat, spălat și scurs și cu pătrunjelul.
- Arpagicul tocat se călește în unt. I se adaugă ciupercile tocate, spanacul, pătrunjelul, măghiranul, sare și piper. Se lasă să se înăbușe totul câteva minute, după care se ia de pe foc.
- Se adaugă legumelor înăbușite brânza proaspătă și oul. Cu acest amestec se umplu apoi ciupercile. Se toarnă deasupra ciupercilor umplute vinul, se acoperă forma cu hârtie de aluminiu și se dă la cuptor pentru aproximativ 20 de minute.

✂ Acest fel de mâncare poate fi consumat și de către persoane cu grupă sanguină AB, folosind în exclusivitate ciuperci șampinion și înlocuind untul cu ulei. Se va renunța și la condimentarea cu piper, găsindu-i aceasta un înlocuitor.

## Cotlete de miel cu legume

Timp de pregătire: 45 de minute

### Ingrediente

*4 cotlete mici de miel, 2 căței de usturoi, sare, piper măcinat proaspăt, 4 rădăcini mici de molotru, 4 pere de mărime mijlocie, aromate și dacă se poate și dintr-un soi cu pulpă densă, tare, sucul unei lămâi, 4 linguri unt închegat, piper de Cayenne, ¼ l vin alb, sec, 100 g mazăre fină (proaspătă sau congelată).*

- Cotletele de miel se bat cu ciocanul de șnițele, se freacă cu usturoiul zdrobit, se sarează și se piperează.
- Rădăcinile de molotru se spală, se curăță și se taie frunzulitele verzi care se vor toca și se vor pune deoparte. Rădăcinile se taie

fâșii subțiri. Perele se curăță, se taie în două, pe lung și se îndepărtează căsuța sâmburilor. Se stropește pulpa de pară cu suc de lămâie.

- Fâșiile de rădăcină de molotru se prăjesc în 2 linguri de unt. Se condimentează cu sare, piper și piper de Cayenne, după care se sting cu vin. Se lasă apoi să fiarbă, acoperit, timp de 20 de minute. Se adaugă apoi perele și mazărea și se mai lasă să fiarbă totul câteva minute.
- Între timp se prăjesc, în restul de unt, cotletele de miel, câte 3 minute pe fiecare parte. Se așează apoi cotletele pe farfurii alături de legumele presărate cu frunzele tocate de molotru.

✂ Această mâncare poate fi consumată și de către persoane cu grupa sanguină 0, precum și de cele cu grupă sanguină AB, acestea din urmă vor renunța însă la piper.

De două, trei ori pe săptămână puteți consuma carne roșie macră, iar pește și fructe de mare puteți consuma chiar de trei până la cinci ori pe săptămână.

## Salată de varză roșie cu ficat de curcan

Timp de pregătire: 30 de minute

### Ingrediente

*½ de căpătână de varză roșie (aproximativ 400 g), 50 g coacăze de munte, 2 linguri de hrean proaspăt ras, sare, 1-2 linguri de oțet de vin roșu, piper proaspăt măcinat, 5 linguri de ulei de măsline, 2 cepe roșii, tocate, 4 ficăței de curcan, 40 g unt închegat.*

- Varza se curăță după care se toacă fin. Se amestecă apoi, într-un castron, cu coacăzele de munte și cu hreanul.
- Pentru dressing, se amestecă sarea, piperul și oțetul, apoi se adaugă uleiul și ceapa. Se toarnă peste salata de varză. Se amestecă bine și se lasă să se pătrundă varza cu toate aromele ingredientelor.
- Ficățelei de curcan se sarează și se piperează, după care se prăjesc în unt încins, pe fiecare parte, timp de câte 2 minute. Se așează pe farfurii salata de varză roșie, peste care se aranjează ficățelei de curcan.

✂ Renunțând la piper, această mâncare poate fi consumată și de către persoanele cu grupa sanguină AB.

## Fasole boabe pestriță sau roșie cu telemea de oaie

Timp de pregătire: 15 minute

### Ingrediente

*2 cutii de fasole boabe conservată în saramură (după ce au fost scurse de apă, aproximativ 250 g de fasole), 3 linguri oțet Balsamico sau oțet din vin roșu, sare, piper proaspăt măcinat, 4 linguri de ulei de măsline, 3 căței de usturoi, 4 foi frumoase de salată verde, 250 g telemea de oi (Feta), 2 lingurițe de măghiran sălbatic proaspăt sau 1 linguriță măghiran sălbatic uscat.*

- Boabele de fasole se scurg, se clătesc bine sub jet de apă, după care se lasă să se zvânte. Marinata se prepară din oțet, sare, piper și ulei. Boabele de fasole se pun într-un castron și se amestecă bine cu usturoiul zdrobit și cu marinata.
- Foile de salată, spălate bine, se așează pe farfurii, iar deasupra lor se aranjează salata de fasole. Telemeaua de oi se taie cubulețe și se presară peste fasole împreună cu piperul și măghiranul sălbatic.
- Salata se mănâncă cu pâine proaspătă (din felurile de pâine recomandate).

## Salată de toamnă cu carne de căprioară

Timp de pregătire: 40 de minute

### Ingrediente

*100 g ciuperci de cultură (șampinioane), 100 g carne de căprioară, fără oase, 3 linguri ulei de in, ½ linguriță de muștar iute, 1 lingură de oțet, 1 lingură de supă de carne, 1 cățel de usturoi, un praf de cimbru uscat, 1 lingură măghiran uscat, sare, piper proaspăt măcinat, 2 felii de pâine (din soiurile de cereale recomandate), 2 linguri unt închegat, 2 linguri unt, 200 g foi de salată, 4 ouă de prepeliță.*

- Ciupercile curățate și carnea de căprioară se taie fâșii. Pentru prepararea sosului se amestecă bine uleiul de in cu muștarul, oțetul, supa, usturoiul zdrobit, cimbrul, ½ lingură de măghiran, sare și piper.
- Feliile de pâine se curăță de coajă și se taie cubulețe. se rumenesc apoi în unt încins. Se scot din tigaie și se așează pe o farfurie. Se spală tigaia, se șterge, după care se topește în ea 1 lingură de unt în care se vor căli puțin ciupercile. Se scot ciupercile și se așează pe o farfurie. În untul rămas în tigaie se rumenește și carnea.



- Foile de salată spălate și scurse de apă se așează pe farfurii, deasupra se pun ciupercile, peste care se toarnă sosul. Se presară cu crutoane și cu măghiranul rămas.
- Cele 4 ouă de prepeliță se fac ochiuri și se așează și ele pe frunzele de salată.
- Alături se poate servi pâine din orez integral.

Ouăle de prepeliță, spre deosebire de carnea de prepeliță, nu conțin lectine potrivnice structurii hematologice a grupei sanguine B.

## Dovlecei umpluți

Timp de pregătire: 40-45 de minute

### Ingrediente

4 dovlecei (cu o lungime de aproximativ 15 cm), ½ l supă de legume (poate fi și din cubulețe), 400 g carne de miel tocată, 4 căței de usturoi, 4 gălbenușuri, sare, piper proaspăt măcinat, 2 linguri de fulgi de ovăz, 20 g unt, 400 g ricotta (sau telemea proaspătă), 2 linguri busuioc.

- Se taie floarea și codița dovleceilor, după care aceștia se taie pe lung și, cu ajutorul unei lingurițe, se scobesc. Se pune la fiert supa și când aceasta clocotește, se introduc jumătățile de dovlecei. Se lasă să fiarbă aproximativ 5 minute după care, cu ajutorul spumierei, se scot. Supa rămasă se păstrează.
- Carnea tocată se amestecă cu usturoiul zdrobit, cele 2 gălbenușuri, sare, piper precum și cu o lingură de fulgi de ovăz. Cu amestecul rezultat se umplu 4 jumătăți de dovlecei care apoi se presară cu fulgii de ovăz rămași și cu fulgi de unt.
- Brânza se amestecă, cu ajutorul mixerului, cu gălbenușurile rămase și se condimentează cu sare și piper. Jumătățile de dovlecei rămase se umplu cu amestecul de brânză, care se presară și el cu fulgi de unt.
- Dovleceii umpluți se așează într-o formă termorezistentă, se toarnă peste ei supa rămasă și se dau la cuptor, să se rumenească, timp de 20-25 de minute.
- Alături de dovleceii umpluți se poate servi orez sau cartofi.

Carnea tocată crudă o veți condimenta, fără însă a o și gusta.

✂ Acest fel de mâncare poate fi consumat și de către persoane care au grupa sanguină AB. Cei cu grupa sanguină 0 vor înlocui brânza proaspătă cu brânză de vaci din soia, iar fulgii de ovăz cu pesmet (de exemplu pesmet din pâine de alac). În plus, vor renunța și la condimentarea cu piper.

## Suflé de conopidă cu carne de vițel

TimP de pregătire: 45-50 de minute

### Ingrediente

*1 kg conopidă (proaspătă sau congelată), sare, 500 g carne de vițel tocată, 200 g ricotta (sau telemea proaspătă, caș), 1 lingură pătrunjel verde tocat, 1 linguriță enibahar, coaja rasă de la o jumătate de lămâie, 200 g smântână, 2 ouă, unt pentru uns forma, 1 lingură de nuci tocate.*

- Se curăță, se spală și se fierbe conopida, al dente, în apă sărată. În timp ce fierbe conopida, se prepară carnea tocată amestecând-o cu brânză, pătrunjel, un praf de sare, enibahar și puțină coajă rasă de lămâie. Se încinge cuptorul.
- Se amestecă smântâna cu ouăle, se condimentează cu puțin enibahar. Se unge cu unt un vas termorezistent. Se așează pe fundul vasului amestecul de carne tocată, peste care se așează buchetelele de conopidă. Se toarnă deasupra sosul de smântână și ou și se pesară apoi cu nucile tocate. Se dă suflul la cuptor pentru aproximativ 30-35 de minute.

## Cotlete de batog cu sos de pătrunjel și capere

TimP de pregătire: 20 de minute

### Ingrediente

*4 cotlete de batog, sucul unei lămâi, sare, enibahar, făină de alac, 6 linguri de unt încheat, 2 felii de pâine de alac, 2 linguri de capere, 2 linguri de pătrunjel verde tocat foarte fin.*

- Se spală, apoi se șterg cotletele de batog, după care se stropesc cu suc de lămâie. Se sarează, se presară cu enibahar și se trec prin făină. Se rumenesc, pe ambele părți în 3 linguri de unt încins. În timp ce se prăjește pește, pâinea se curăță de coajă și se taie cubulețe.
- Restul de unt se pune la încins într-o tigaie și se rumenesc crutoanele. Se adaugă caperele, pătrunjelul și restul de suc de lămâie. Se lasă să se pătrundă bine crutoanele. Peste feliile prăjite de batog se așează crutoanele.
- Alături de acest fel de mâncare se poate servi mazăre extra fină.

✂ Dacă pregătiți mâncarea fără capere, puteți s-o oferiți la masă și persoanelor care au alte grupe sanguine decât grupa sanguină B.

Crutoanele prăjite în unt cu capere pot fi servite și alături de alte soiuri de pește, cum ar fi peștele sabie sau tonul.

## Rulouri de plătică cu guli

Timp de pregătire: 40 de minute

### Ingrediente

*8 fileuri mici de plătică, sare, piper proaspăt măcinat, sucul unei lămâi, 3 linguri de pătrunjel verde tocat foarte fin, 2 gulii de mărime mijlocie și frunzele, 20 g unt închegat, 1 lingură de ceapă tocată, 4 linguri vin alb, sec, 1 lingură de smântână.*

- Fileurile de plătică se spală, se șterg cu hârtie de menaj, se sarează, se piperează și se stropesc apoi cu suc de lămâie. Pe o parte a fileurilor se presară pătrunjelul tocat, se rulează fiecare fileu în parte și se fixează ruloul cu câte o scobitoare.
- Guliile curățate și spălate se taie fâșii. Într-o cratiță se pune la încins untul în care se călește ceapa, apoi și fâșiile de gulie. Se stinge cu vin, se acoperă cu un capac și se lasă să fiarbă la foc domol aproximativ 5 minute.
- Se adaugă legumelor smântâna, se amestecă bine după care se așează peste legume fileurile de plătică care se presară cu frunzele de gulie spălate bine și tocate foarte fin. Se acoperă cratița și se mai lasă mâcarea să mijoteze, la foc slab încă 5-7 minute. Înainte de a o servi, mâncarea se presară cu pătrunjelul verde tocat rămas.
- Garnitură la această mâncare: piure de cartofi.

✂ Înlocuind smântâna cu brânză de vaci din soia, mâncarea poate fi consumată și de către persoanele cu grupă sanguină 0.

## Limbă de mare gratinată

Timp de pregătire: 40 de minute

### Ingrediente

*3 linguri de unt, 1 ceapă mare, 2 linguri de tarhon tocat, 600 g limbă de mare, sare, piper proaspăt măcinat, 1/8 l vin alb, 1 lingură de vermut sec, 1 gălbenuș de ou, 6 linguri de smântână groasă, unt pentru ungerea formei termorezistente.*

- Se unge o formă termorezistentă cu puțin unt și se tapetează cu o parte din ceapa și cu tarhonul tocat fin. Se încinge cuptorul.
- Fileurile de pește se sarează și se piperează, se împăturesc în două și se așează în formă. Restul de ceapă tocată și de tarhon se presară peste pește, se toarnă și vinul, se presară totul cu fulgi de unt și se dă la cuptor pentru aproximativ 20 de minute.

- Pe parcursul coacerii mâncării, se va forma un suc care va fi apoi scurs într-o crăticioară. I se va adăuga vermul și se va lăsa să fiarbă până va scădea la două treimi. Gălbenușul se amestecă cu smântâna, se adaugă sosului și se mai lasă puțin pe foc. (Atenție, focul trebuie să fie foarte mic, sosul nu trebuie să clocotească, pentru că altfel gălbenușul se poate tăia).
  - Se condimentează sosul după care se toarnă peste pește. Se dă mâncarea la cuptor pentru câteva minute, cât să se rumenească frumos.
  - Drept garnitură se poate servi varză albă de foi.
- ✂ Înlocuind smântâna cu brânză de vaci din soia, puteți servi acest fel de mâncare și unei persoane care are grupa sanguină 0.

## ȘI ACESTE REȚETE AR PUTEA SĂ VĂ FIE PE PLAC

Rețete	Grupă sanguină
Smochine proaspete cu spumă de vin (pag. 46)	0
Brânză de vaci cu mei și bace negre și roșii (pag. 46)	0
Vânat cu struguri (pag. 47)	0
Ficăței de pui la tigaie cu mere și ceapă (pag. 48)	0
Mâncare de miel cu tomate și dovlecei (pag. 49)	0
Filê de vițel cu ceapă caramelizată (pag. 51)	0
Carne tocată cu ouă (pag. 51)	0
Chifteluțe picante (pag. 52)	0
Știucă provensală cu usturoi (pag. 53)	0
Scrumbie de mare în stil pescăresc (pag. 54)	0
Spanac gratinat cu carote (pag. 55)	0
Salată romană cu grepfruit rozé și arahide prăjite (pag. 63)	A
Salată de frunze de păpădie cu crutoane cu usturoi (pag. 64)	A
Salată de crudități cu năsturel, gulii și mere rase (pag. 64)	A
Salată de fasole verde (pag. 66)	A
Cocteil de fructe cu carne de pasăre (pag. 66)	A
Amestec de bace cu scorțișoară (pag. 67)	A
Piure de vișine cu fulgi de migdale (pag. 67)	A
Cotlete de somon pe pat de praz (pag. 68)	A
Fileuri de păstrăv cu migdale (pag. 69)	A
Biban roșu cu sos de lămâie (pag. 70)	A
Spanac cu telemea de oaie și semințe de pin (pag. 72)	A
Sparanghel înăbușit cu sos de hasmațuchi (pag. 73)	A
Salată de mere cu lăstari de lucernă (pag. 97)	AB
Club - sandwich american (pag. 98)	AB
Broccoli gratinat (pag. 99)	AB
Vinete gratinate cu brânză (pag. 100)	AB
Salată de sfeclă roșie cu nuci (pag. 101)	AB
Conopidă cu fulgi de migdale (pag. 101)	AB
Cotlete de ton cu mere înăbușite (pag. 103)	AB
Cotlete de miel cu castraveți de salată (pag. 104)	AB
Orez dulce-acrișor (pag. 105)	AB
Mâncărică de pește cu legume (pag. 106)	AB
Clătite din fulgi de ovăz cu varză verde (pag. 107)	AB

# Alimentația ideală pentru persoanele cu grupa sanguină AB

**D**atorită faptului că grupa sanguină AB, ultima apărută, înmagazinează atât calități cât și slăbiciuni ale grupelor sanguine A și B, sistemul său digestiv, de altfel ușor adaptabil, se împacă cel mai bine cu hrana vegetală, soia și unele produse lactate. Dar poate prelucra foarte bine și peștele și, în cantități reduse, carnea roșie.

Alimente în plus care vă mai sunt recomandate sau pe care trebuie să le evitați le găsiți consemnate în lista de la pagina 25.

**Alimente optime:** peștele alb cum ar fi: cambutul, limba de mare și calcanul; produse lactate ca: iaurt, kefir și smântâna cu un conținut redus de grăsimi; ouă, de preferat a se consuma în combinație cu o altă proteină; zilnic, ulei de in și ulei de măsline; în plus: linte și fasole soia, precum și alte produse pe bază de soia, cu precădere tofu; produse din orez, ovăz și secară; multe legume verzi, mai ales cele cuprinse la categoria „recomandate”; ananas. Pentru condimentarea mâncărilor, usturoi, sare marină și extract de alge.

**Trebuie excluse din meniu:** carnea de vacă și cea de pasăre; crustaceele, cu excepția melcilor de podgorie, care conțin, printre altele, lectine cu efect pozitiv asupra persoanelor cu grupă sanguină AB. Fasolea boabe vă îngrașă. Același efect îl au asupra dumneavoastră și hrișca și porumbul. Dacă aveți tendințe de hiperponderalitate, va trebui să renunțați și la grâu. În plus, mai trebuie să evitați: arahidele și semințele de susan; anghinarea, avocado și ardeii grași indiferent de culoarea lor.; bananele, mango, rubarba (reventul) și portocalele. Cele din urmă tulbură la persoanele cu grupa sanguină AB absorbția mineralelor la nivelul intestinelor și în plus mai și excită pereții stomacali. Un înlocuitor ideal pentru portocală este un alt fruct citric și anume grepfruitul. În ceea ce privește piperul, acesta trebuie evitat, ca și piperul de Cayenne. Murăturile și alte alimente murate, marinate, trebuie și ele evitate deoarece provacă iritații stomacale.

**Acceptabile în cantități moderate:** carne slabă de miel, batal, vânat și iepure de casă în combinație cu legume și tofu; untul topit și închegat; arahidele și untul de arahide; produse din făină de alac; tomatele; oțetul; zahărul și ciocolata; vinul roșu și cel alb, berea.

## Micul dejun

### Müsli: ideal combinat cu produse lactate fermentate

Terciul din mei, ovăz, fulgii de ovăz, orez expandat, fulgi de soia și granule de soia. Acestea sunt soiurile de cereale pe care persoanele cu grupa sanguină AB ar trebui să le consume cu precădere. Le pot combina cu produse lactate fermentate, cum ar fi iaurtul, kefirul sau smântâna.

**Fructe și bace – atenție ce alegeți:** fructele bazice cum ar fi strugurii, prunele și coacăzele de munte echilibrează foarte bine cerealele din müsli care sunt acide. Ananasul este un ajutor digestiv important datorită faptului că conține enzime și poate fi consumat ca atare sau ca ingredient al diferitelor salate, fie ca desert fie ca gustare între mese. Sucurile gastrice ale persoanelor cu grupă sanguină AB se împacă foarte bine și cu lămâile și cu grepfruitul. În loc de banane, care conțin lectine dăunătoare acestui tip sanguin, pot fi consumate caise, smochine și pepeni.

**Fructe și salate de legume – cu (aproape) toate ingredientele de care au nevoie pentru a fi foarte gustoase:** În ceea ce privește fructele și legumele, cu foarte puține excepții, vă puteți bucura de aproape toate soiurile și aceasta deoarece grupa sanguină AB beneficiază de efectele pozitive atât ale fructelor cât și ale legumelor recomandate atât grupei sanguine A cât și grupei sanguine B. La pregătirea salatelor folosiți cu precădere uleiuri valoroase. Uleiul de in, de rapiță, de arahide și cel de pește trebuie să constituie, pentru persoanele cu grupă sanguină AB care doresc să slăbească, doar alegeri accidentale sau de foarte mare nevoie.

Mâncăți caise proaspete sau sub formă de compot. Dintre toate soiurile de fructe, cele cu sâmbure conțin cea mai mare cantitate de caroten, respectiv 1,8 mg la 100 de grame de pulpă de fruct.

### Pâinea: cea lipsită de lectinele gluteice dăunătoare

Ovăzul, soia, meiul și orezul – din aceste soiuri de cereale ar trebui să fie făcută pâinea pe care o consumați zilnic (dacă nu cumva intenționați cumva să renunțați cu totul la acest aliment). Anumite produse pe bază de grâu sunt considerate a fi, atunci când sunt consumate în cantități moderate, „neutre“, dar cu toate acestea,

atunci când se pune problema scăderii în greutate trebuie și ele evitate. Excepție face pâinea făcută din semințe de grâu germinate deoarece, prin germinarea boabelor de grâu se pierd lectinele gluteice dăunătoare, care perturbă metabolismul persoanelor cu grupă sanguină AB.

Cei care au intoleranță la gluten vor trebui să consume mei, ovăz, orez, porumb și hrișcă (atenție totuși la soiurile care pot îngreșa).

**Tartine – de preferință cu tofu:** Cu toate că vă sunt permise mai multe produse lactate și feluri de brânzeturi, totuși, atunci când se pune problema scăderii în greutate, dumneavoastră, persoanelor cu grupă sanguină AB, vă sunt recomandate, cu precădere, toate variantele posibile sub care se prepară tofu. Tartinele, cele picante, vi le puteți condimenta cu extract de alge, curry, usturoi, hrean și pătrunjel verde tocat, iar pentru cele dulci puteți folosi jeleuri și dulceturi din soiurile de fructe recomandate.

### Sugestii de rețete

*Pastă cu verdețuri:* Se toacă fin ceapă verde și arpagic și se amestecă bine cu unt moale. Se condimentează cu curry.

*Cremă de brânză cu hrean:* Brânza de vaci din soia sau brânză obișnuită de vaci se amestecă cu pătrunjel verde tocat fin, puțin ulei de măsline, hrean și un praf de sare.

*Pește picant:* Tonul (poate fi conservă) se amestecă cu brânză de vaci din soia, coajă rasă de lămâie și usturoi tocat foarte fin. Se condimentează cu sare (sau extract de alge).

### Băuturi: cele clasice, precum cafeaua naturală și ceaiul

Putină apă caldă cu câteva picături de zeamă de lămâie le este recomandată nu numai persoanelor cu grupa sanguină A, ci și celor cu grupa sanguină AB. Desigur, apa va fi băută dimineata, pe stomacul gol, după care se poate bea un pahar de suc de grepfruit sau de suc de papaya. Deoarece boabele de cafea conțin enzime asemănătoare celor din soia, cafeaua ocupă primul loc în ierarhia băuturilor calde recomandate persoanelor cu grupa sanguină AB.

Pe locul doi în această ierarhie se situează ceaiul verde (și cu lămâie), care este extrem de valoros datorită calităților lui antioxidante. Ceaiurile de plante trebuie consumate doar cu măsură, deoarece fiecare plantă are un efect anume asupra organismului nostru și este bine să ne folosim de aceste calități ale ceaiurilor atunci când avem cu adevărat nevoie și nu numai pentru că unul sau altul dintre ceaiuri ne place la gust. De exemplu, ceaiul de lucernă sau cel de mușetel activează sistemul imunitar, cel de păducel și de lemn dulce întăresc inima și susțin circulația sanguină.



**Amestecuri de băuturi – combinațiile ideale:** suc de ananas cu suc de grepfruit; suc de ananas, suc de kiwi și iaurt; suc de măr cu zeamă de lămâie; suc de grepfruit cu suc de pere; suc de grepfruit cu ghimbir; suc de cireșe cu kefir; suc de papaya cu suc de kiwi; suc de coacăze cu apă minerală; suc de struguri cu suc de lămâie; suc de lămâie cu apă minerală, ceai de măceșe cu suc de lămâie, suc de castravete cu suc de țelină; suc de morcovi cu suc de țelină; suc de țelină cu suc de pătrunjel; suc de spanac, suc de lămâie și lapte acru.

### **Sugestii de rețete**

*Soc sănătos:* Se amestecă jeleu de soc cu iaurt și puțină zeamă de lămâie. Se adaugă apă minerală, puțin zahăr vanilat și puțină scorțișoară.

*Cocteil cu verdețuri:* Se amestecă laptele bătut cu pătrunjel verde, mărar și busuioc verde, toate tocate foarte fin. Se adaugă puțină sare, usturoi și se piurează totul foarte bine cu ajutorul mixerului. La sfârșit, se mai adaugă, după gust, sare și enibahar.

*Bombă de vitamine:* Se amestecă bine suc de morcov și suc de lămâie cu ananas tăiat foarte mărunț, puțin ulei de in, zahăr, sare și ghimbir ras proaspăt.

## **Ușoare și delicioase: gustările între mese**

### **Salată de mere cu lăstari de lucernă**

Timp de pregătire: 30 de minute

#### **Ingrediente**

500 g mere acrișoare, roșii, 100 g lăstari de lucernă, 1 legătură de creson, 1 linguriță de miere, 1 linguriță de sos de soia, 1 lingură oțet de mere, ½ linguriță hrean (conservat), sare, 2 linguri ulei de măsline.

- Merele spălate se taie în patru, se îndepărtează căsuța sâmburilor, după care merele se taie feliuțe. Se amestecă cu lăstarii de lucernă și cu cresonul.
- Pentru prepararea marinatei se amestecă sosul de soia cu oțetul, hreanul și sarea. După ce sarea s-a topit, amestecând continuu, se încorporează și uleiul. Se toarnă marinata peste celelalte ingrediente ale salatei.

O cană cu lăstari proaspeți de lucernă conține, în ceea ce privește vitamina C, o cantitate egală cu cea conținută în șase pahare de suc de portocale proaspăt.

- ✂ Operând câteva înlocuiri minime, această salată poate fi oferită și persoanelor care nu au grupa sanguină AB. Cei cu grupă sanguină 0 vor înlocui lăstarii de lucernă cu lăstari de bambus, iar cei cu grupă sanguină A vor folosi în loc de oțet suc de lămâie.

## Salată de cicoare cu rucola

Timp de pregătire: 15 minute

### Ingrediente

*1 legătură de rucola, 1 cicoare mică, dressing cu verdețuri de grădină (vezi pagina 57), 50 g telemea de oi (Feta).*

- Salatele curățate, spălate și scurse de apă, se rup în bucățele mici. Se amestecă apoi cu dressingul. Se așează salata pe farfurii și se presară cu telemea de oi, tăiată cubulețe mici.

- ✂ Această salată poate fi consumată și de către persoanele care au grupa sanguină 0 sau A.

## Club-sandviș american

Timp de pregătire: 15 minute

### Ingrediente

*150 g de piept de curcan (prăjit, copt la cuptor), 2 felii de pâine toast (de secară, de soia sau pâine de grâu), 1 lingură de maioneză ușoară (vezi pagina 58), 2 foi de salată, 1 roșie sau 1 castravete de salată, sare, un praf de enibahar.*

- Pieptul de curcan se curăță de piele și se taie transversal fibrei. Pâinea se prăjește, apoi se lasă să se răcească puțin. Se unge una din feliile de pâine cu maioneză și se așează deasupra piept de curcan. Foile de salată spălate bine și scurse de apă se trec prin maioneza rămasă și se așează apoi peste pieptul de curcan. Peste foile de salată se așează rondelele de roșie sau de castravete, se presară cu sare și enibahar.

- Cealaltă felie de pâine se așează deasupra și se fixează sandvișul cu ajutorul unei scobitori.

- ✂ Acest sandviș poate fi consumat și de către persoane cu alte grupe sanguine decât grupa sanguină AB, dacă vor ține seama de recomandările făcute în ceea ce privește felurile de pâine recomandate fiecăruia în parte. În plus, cei cu grupa sanguină A și B vor renunța la feliile de roșie.

## Broccoli gratinat

TimP de pregătire: 30 de minute

### Ingrediente

*600 g broccoli, sare, 4 căței de usturoi, 2 legături de pătrunjel verde, tocat extrem de fin, 4 linguri de pesmet (din felurile de pâine recomandate), 1 gălbenuș de ou, 3 linguri de ulei de măsline, enibahar, câte o linguriță de cimbru uscat și de măghiran.*

- Se spală broccoli-ul, se desface în buchețele mici și se pune la fiert, în apă clocotită cu sare, pentru 10 minute. Se încinge cuptorul.
- Se zdrobește usturoiul curățat, care apoi se amestecă, într-un castron, cu pesmetul și pătrunjelul. Se adaugă gălbenușul și uleiul de măsline. Se amestecă bine totul până se obține o masă omogenă. Dacă simțiți nevoia, puteți crește cantitatea de ulei. Se condimentează.
- Se așează într-o formă termorezistentă, buchețelele de broccoli, se toarnă deasupra amestecul de pesmet și se dă apoi la cuptor, să se gratineze, timp de aproximativ 15-20 de minute.

✂ Broccoli gratinat poate fi consumat și de persoane cu alte grupe sanguine decât grupa sanguină AB.

## Tomate cu umplutură de ton

TimP de pregătire: 20 de minute

### Ingrediente

*4 tomate cărnoase (aproximativ 600 g), 2 cutii de ton (alb, în suc propriu, greutatea netă a peștelui scurs aproximativ 140 g), 3 linguri de smântână groasă, sucul unei jumătăți de lămâie, 2 legături de cresson, sare, 1 linguriță de hrean (conservat).*

- Se spală tomatele, după care li se taie câte un căpăcel. Se scobesc cu ajutorul unei lingurițe. Pulpa de tomate și căpăcelele se toacă mărunt.
- Se scurge peștele, după care se zdrobește cu ajutorul unei furculițe. Peștele se amestecă apoi cu pulpa de tomate, smântâna și sucul de lămâie până ce se obține o pastă omogenă. Se adaugă acesteia cressonul și se condimentează totul cu hrean și sare. Tomatele scobite se sărează, pe interior, după care se umplu cu amestecul de ton.

- ✂ Înlocuind smântâna cu brânză de vaci din soia, acest preparat poate fi consumat și de către persoanele care au grupa sanguină 0.

## Salată de sepie cu legume

Timp de pregătire: 30 de minute

### Ingrediente

*250 g de conopidă, 250 g broccoli, sare, ½ kg sepii mici, gata curățate, 1 lingură ulei de măsline, sucul unei lămâi, 1 ceapă albă, 3 linguri oțet de mere, 1-2 tomate cărnoase, 2 căței de usturoi, 2 linguri pătrunjel verde, tocat mărunt.*

- Se spală, după care se rup în buchețele mici, atât conopida cât și broccoli-ul. Se pun la fiert, în apă clocotită cu sare. Se fierb „al dente“. Se scot de la fiert, se clătesc cu apă rece și se lasă la scurs.
- Se spală sepiile sub jet de apă. Se taie apoi rondele și se prăjesc în ulei, nu foarte încins, până ce încep să se înmoaie. Se condimentează cu sare și suc de lămâie. Li se adaugă apoi și ceapa tăiată, tot rondele, și se continuă prăjirea până ce ceapa devine translucidă. Se adaugă oțetul. Se ia de pe foc. Se adaugă conopida și broccoli-ul, se acoperă și se lasă să stea câteva minute pentru ca aromele să se întrepătrundă între ele.
- Tomatele se opăresc, după care se curăță de coajă și se taie jumătăți. Se scot sâmburii, iar pulpa de tomate se toacă mărunt. Se adaugă legumelor și sepiei. Se amestecă totul bine, se condimentează cu sare și usturoi zdrobit. Mâncarea se acoperă apoi din nou și se mai lasă să stea alte câteva minute. Înaintea de a o servi, mâncarea se presară cu pătrunjel verde tocat.

## Vinete gratinate cu brânză

Timp de pregătire: 45 de minute

### Ingrediente

*2 vinete de mărime potrivită (aproximativ 800 g), sare, 4 tomate cărnoase (aproximativ 600 g), 6 linguri de ulei de măsline, 2 linguri busuioc tocat mărunt, 1 lingură măghiran tocat mărunt, 400 g mozzarella.*

- Vinetele se spală, li se îndepărtează codița, după care se taie în lung, felii, cu o grosime de aproximativ 1 centimetru. Se sarează și se lasă să se îmbibe cu sarea și să-și lase zeama amăruie. Tomatele se opăresc, se îndepărtează coaja și se taie apoi felii.

- Se încinge cuptorul. Feliile de vinete se scurg bine după care se șterg cu hârtie de menaj. Se pune la încins o tigaie cu 4 linguri de ulei, în care apoi se prăjesc ușor vinetele pe ambele părți.
- Se așează feliile de vinete într-o formă termorezistentă, se acoperă cu rondele de tomate, se sarează, se presară cu verdeață. Deasupra verdeții se așează felii de mozzarella care se stropesc cu uleiul rămas. Se dau vinetele la cuptor, să se gratineze.

✂ Dacă nu puneți la această mâncare tomate, ea poate fi consumată și de către persoanele cu grupa sanguină B.

## Salată de sfeclă roșie cu nuci

Tim de pregătire: 15 minute

### Ingrediente

*2-3 linguri smântână, sucul unei lămâi, 1-2 linguri de hrean (conservat), sare iodată, zahăr, 1-2 pere tari, 500 g sfeclă roșie fiartă, 1 lingură nuci tocate.*

- Se amestecă smântâna cu sucul de lămâie și hreanul, după care se condimentează cu sare și zahăr.
- Perele curățate se dau pe răzătoarea mare. Sfecla roșie se taie fâșii subțiri. Într-un castron se amestecă perele, sfecla roșie și sosul de hrean. Se așează apoi salata pe farfurii și se presară cu nuci tocate.
- Garnitură: Vafe de orez.

✂ Poate fi consumată și de către persoane cu altă grupă sanguină decât grupa sanguină AB, înlocuind pentru grupa sanguină 0 smântâna cu brânză de vaci din soia.

## Conopidă cu fulgi de migdale

Tim de pregătire: 30 de minute

### Ingrediente

*1 conopidă mică, sare, cremă picantă de hrean (vezi pagina 58), 2 linguri de fulgi de migdale, 1 legătură de cresson.*

- Conopida se spală, se desface în buchețele și se fierbe în apă clocotită cu sare aproximativ 5 minute. Se scurge, după care buchețelele se taie rondele și se așează pe farfurii. Se toarnă deasupra crema picantă de hrean și se lasă să stea aproximativ 15 minute.

- În timpul acesta, se prăjesc într-o tigaie, fără adaos de grăsime, fulgii de migdale, care apoi se presară, ca și cressonul tocat, peste conopidă.
- ✂ Acest fel de mâncare poate fi consumat și de către persoanele cu grupă sanguină A sau B.

## **Sănătoase și gustoase: feluri de mâncare pentru mesele principale**

### **Mânătărci cu orez Basmati**

Timp de pregătire: 45 de minute

#### **Ingrediente**

*250 g orez Basmati, 2 tomate cărnoase (aproximativ 250 g), 3 linguri oțet de vin roșu, sare iodată, 5 linguri ulei de măsline, 1 legătură de busuioc, 600 g mânătărci, 5 linguri ulei de in, 4-5 căței de usturoi, tocați foarte fin.*

- Orezul Basmati se clătește bine, cu apă rece, după care se mai lasă 30 de minute, în apă, la umflat. Tomatele se opăresc, apoi se curăță de coajă, se taie în jumătăți, apoi în sferturi.
- Se bate oțetul cu sarea și uleiul. Se amestecă apoi cu roșiile și cu busuiocul tocat.
- Ciupercilor li se taie codițele, se spală, se lasă puțin la scurs, după care se toacă. Orezul scurs se pune la fiert în  $\frac{1}{2}$  l de apă clocotită și, la foc moderat, se lasă să fiarbă, acoperit, timp de 15 minute. Nu se amestecă în tot acest timp!
- Ciupercile se prăjesc, pe ambele părți, în ulei încins. Se adaugă usturoiul și se condimentează cu puțină sare. Se așează pe farfurii ciupercile, peste care se toarnă puțină vinegretă de tomate, iar alături se aranjează grămăjoare de orez.
- ✂ Acest fel de mâncare poate fi consumat și de către persoanele care au grupa sanguină 0, înlocuind oțetul cu suc de lămâie.

## **Tocăniță de midii cu țelină și morcovi**

Timp de pregătire: 30 de minute

### **Ingrediente**

*2 kg midii, 1 ceapă mare, 2 linguri de ulei de măsline, 4 căței de usturoi, 375 ml vin alb, sec, 1 linguriță de curry, sare iodată, suc de lămâie, 5 tije de țelină, 150 g morcovi, rași, 200 g smântână groasă.*

- Scoicile se spală foarte bine sub jet de apă, dacă este nevoie se curăță și cu periuța.
- Ceapa se curăță, se toacă mărunț, la fel și usturoiul, care se călesc apoi în ulei încins până devin translucide. Se adaugă scoicile, apoi se stinge totul cu vin și se mai lasă să fiarbă, la foc moderat, acoperit, încă aproximativ 8 minute.
- Se scot scoicile din valve, iar scoicile care nu s-au deschis se aruncă, deoarece înseamnă că ele găzduiau o scoică deja moartă când a fost pusă la fiert. Lichidul în care au fiert scoicile se strecoară într-o oală mică, se adaugă curry și, amestecând continuu se fierbe lichidul, timp de 3 minute la foc foarte mare. Se condimentează apoi cu sare și suc de lămâie.
- Țelina și morcovii, felii, se adaugă sosului și se mai lasă să fiarbă timp de aproximativ 5 minute. Se domolește focul și se adaugă și carnea scoicilor și smântâna. Se lasă să mijoteze împreună timp de câteva minute. Se condimentează cu suc de lămâie.
- Garnitură: salată de spanac.

✂ Acest fel de mâncare poate fi consumat și de către persoanele care au grupa sanguină 0, dacă acestea vor înlocui smântâna cu brânză de vaci din soia.

## **Cotlete de ton cu mere înăbușite**

Timp de pregătire: 45 de minute

### **Ingrediente**

*4 cotlete de ton, sare marină, sucul unei lămâi, 4 mere, aromate, de mărime potrivită, 1 linguriță de zahăr, 4 linguri ulei de măsline, 1 vârf de cuțit de șofran, 1 crenguță de cimbru, 125 ml cidru sau vin alb demisec.*

- Cotletele de ton se spală, se sarează și se stropesc cu suc de lămâie. Merele se curăță, se taie în jumătăți, li se scot sâmburii, după care se taie felii.

Puteti  
consuma  
peste de trei  
până la cinci  
ori pe  
săptămână.

- Zahărul se caramelizează, la foc moderat, în 2 linguri de ulei, după care i se adaugă merele, șofranul, sarea, precum și cimbrul. Se stinge cu cidru sau vin, după care se lasă să fiarbă, acoperit, timp de aproximativ 6-8 minute.
  - Se prăjesc în restul de ulei, încins, cotletele de ton, la foc foarte viu, timp de 3-4 minute. Se rumenesc pe ambele părți, după care se scot și se așează pe un platou încălzit în prealabil. Alături, se aranjează merele.
  - Garnitură: paste din făină de secară.
- ✂ Operând câteva modificări minore în rețetă, aceasta poate fi oferită spre consum și persoanelor cu grupa sanguină 0 sau B. Pentru persoanele care au grupa sanguină 0, cidrul va fi înlocuit cu vin alb, iar pentru cei care au grupa sanguină B, pastele din făină de secară vor fi înlocuite cu paste din făină de alac.

## Cotlete de miel cu castraveți de salată

Timp de pregătire: 25 de minute

### Ingrediente

*1 castravete mare, de salată, 5 linguri de ulei de măsline, 2 căței de usturoi, tocați mărunt, sare de mare, 6 linguri de smântână groasă, 1 legătură de mărar, tocat foarte fin, 8 cotlete de miel, 2 lingurițe de rozmarin, tocat fin.*

- Se curăță castravetele, se taie pe lungime, după care se scot semințele, cu ajutorul unei lingurițe. Jumătățile de castravete se taie felii subțiri. Feliile de castravete se înăbușesc în 2 linguri de ulei de măsline. Se adaugă usturoiul, sarea și smântână, lăsând totul să mai mijoteze încă 5 minute. Se adaugă mărarul.
  - Cotletele de miel se prăjesc, pe ambele părți, timp de 2-3 minute, după care se condimentează cu sare și rozmarin. Se aranjează pe farfurii cotletele alături de castravetele înăbușit.
- ✂ Și persoanele cu grupa sanguină 0 pot consuma acest preparat, dacă vor înlocui smântâna cu brânză de vaci din soia.

## Pulpă picantă de iepure de casă

Timp de pregătire: 45 de minute

### Ingrediente

*4 felii de pulpă de iepure de casă, sare, enibahar, 1 lingură de ulei de măsline, 1 cățel de usturoi, tocat, 1 crenguță de cimbru, 1 crenguță*



*de rozmarin, 200 ml vin alb, 2 tomate cărnoase, 6 măsline verzi, fără sămburi.*

- Feliile de pulpa de iepure se sarează și se freacă cu enibahar. Se încinge cuptorul. Feliile de pulpă se prăjesc în ulei încins, pe ambele părți. Se adaugă usturoiul, cimbrul, rozmarinul, după care se stinge carnea cu vin. Se acoperă cratița, lăsându-se să se prăjească iepurele, la foc moderat, timp de 10 minute. Din când în când, se mai stropește carnea cu sos.
- Tomatele se opăresc, se curată de coajă, după care se taie cubulețe. Măslinile se taie în jumătăți după care, împreună cu tomatele, se adaugă cărnii, la fiert. Se lasă totul să mai fiarbă, timp de 10 minute, de data aceasta fără capac. Când carnea s-a pătruns, se scoate, se taie fâșii subțiri, care se aranjează pe farfurii încălzite în prealabil. Se toarnă peste carne sosul.
- Garnitură: salată de frunze de pădărie.

Carne rosie, macră, puteți consuma până la de trei ori pe săptămână.

✂ Acest fel de mâncare poate fi consumat și de către persoanele care au grupa sanguină 0.

## Orez dulce-acrișor

Timp de pregătire: 35 de minute

### Ingrediente

*200 g orez, semifiert, sare de mare, ½ de ananas mic, 8 bucăți de arpagic mic, 2 linguri de ulei de arahide, 2 linguri de curry, 3 linguri de vin alb, 4 frunzulițe de mentă proaspătă.*

- Se pune la fiert orezul în ½ l apă sărată, clocotită și se lasă la fiert, la foc moderat, aproximativ 30 de minute.
- Între timp, ananasul se curată și se taie cubulețe mici. Arpagicul se curată, dacă este nevoie se taie în jumătăți, care apoi se călesc în ulei încins. Se presară cu curry și se sting cu vin. Se acoperă și se mai lasă să mijoteze, timp de 10 minute. Din când în când, se mai scutură cratița. Se adaugă bucățelele de ananas.
- Orezul fiert se adaugă mâncării de arpagic și ananas, se amestecă totul bine și se condimentează după gust. Înainte de a servi mâncarea la masă, aceasta se presară cu mentă proaspătă, tocată fin.

Orezul semifiert, mai gălbui la culoare, conține mai multă vitamină B și mai multe minerale decât orezul alb.

✂ Acest fel de mâncare poate fi consumat și de către persoane cu alte grupe sanguine decât grupa sanguină AB, dacă vor înlocui uleiul de arahide cu ulei de măsline.

# Mâncărică de pește cu legume

Timp de pregătire: 30 de minute

## Ingrediente

*1 ceapă de mărime mijlocie, tocată, 2 linguri unt închegat, 150 g morcovi, 300 g broccoli, congelat, 250 g cartofi făinoși, ½ l supă de legume (poate fi și din cubulețe), sare de mare, 1 linguriță de cimbru, vin, 750 g fileuri de pește, soiuri diferite de pește (crap, biban, plătică etc.), sucul unei lămâi, 1 legătură de mărar, 200 g smântână sau brânză de vaci din soia.*

- Într-o oală încăpătoare se căleşte, în unt, ceapa. Între timp, morcovii spălați și curățați se taie rondele subțiri, iar broccoli-ul se rupe în buchețele mici. Se adaugă ambele legume cepei și se lasă să se înăbușe împreună.
- Cartofii se curăță de coajă, se spală, după care se taie cubulețe mici. Se pun și ei la fiert împreună cu celelalte legume. Se adaugă supa de legume se condimentează cu sare și cimbru, după care se adaugă și vinul și se lasă totul la fiert, la foc moderat, timp de aproximativ 15 minute.
- Cât timp fierb mocnit legumele, peștele se spală, se șterge cu hârtie de menaj și se taie în bucăți de mărime potrivită. Se stropește apoi cu suc de lămâie și se sarează. Mărarul spălat, scuturat de surplusul de apă, se toacă foarte fin.
- Bucățelele de pește se adaugă legumelor și se mai lasă mâncărica încă 6-8 minute la foc. Apoi se adaugă smântâna sau brânza de vaci din soia. Se mai gustă o dată mâncarea de sare și, dacă se simte nevoia, se mai intervine și cu condimente. În final se presară cu mărarul tocat foarte fin.
- Alături de această mâncărică se poate servi pâine proaspătă, crocantă (din sorturile recomandate).

✂ Mâncărica de pește cu legume poate fi consumată și de către persoane cu altă grupă sanguină decât grupa sanguină AB, dacă cei cu grupele sanguine 0 și A vor renunța la cartofi, înlocuindu-i, eventual, cu topinambur, și dacă cei cu grupa sanguină 0 vor folosi exclusiv brânza de vaci din soia.

## Clătite din fulgi de ovăz cu varză verde

TimP de pregătire: 50 de minute

### Ingrediente

2-3 cepe, tocate, 8 linguri de ulei de măsline, 450 g varză verde congelată, tocată mare,  $\frac{1}{4}$  l apă sau supă de legume (poate fi făcută și din cubulețe), 80 g fulgi fini de ovăz, 60 g făină de alac, 4 ouă, sare,  $\frac{1}{2}$  l lapte degresat, 1 linguriță de muștar.

- Ceapa se călește, în 3 linguri de ulei, până devine translucidă. Se adaugă varza congelată sau ușor decongelată, se toarnă deasupra supa de legume și se lasă la fiert, la foc moderat, timp de aproximativ 40 de minute. Se amestecă din când în când.
- Fulgii de ovăz se amestecă cu făina, cele 4 ouă, puțină sare și 2 linguri de ulei. Se toarnă în acest amestec atât lapte cât să obțineți un aluat fluid. Se lasă să stea câteva minute.
- În uleiul rămas se coc clătitele, care apoi vor fi ținute la cald.
- Varza se condimentează cu sare și muștar și se servește apoi alături de clătite.

✂ Și persoanele cu grupa sanguină A sau B pot consuma acest fel de mâncare, dacă vor înlocui laptele degresat cu lapte de soia, kefir sau iaurt.

## ȘI ACESTE REȚETE AR PUTEA SĂ VĂ FIE PE PLAC

Rețete	Grupă sanguină
Smochine proaspete cu spumă de vin (pag. 46)	0
Brânză de vaci din soia cu mei și bace negre și roșii (pag. 46)	0
Vânat cu struguri (pag. 47)	0
Mâncare de miel cu tomate și dovlecei (pag. 49)	0
Știucă provensală cu usturoi (pag. 53)	0
Scrubie de mare în stil pescăresc (pag. 54)	0
Spanac gratinat cu carote (pag. 55)	0
Salată romană cu grepfruit rozé și arahide prăjite (pag. 63)	A
Salată de frunze de pădărie cu crutoane cu usturoi (pag. 64)	A
Salată de năsturel cu gulii și mere rase (pag. 64)	A
Salată de fasole verde (pag. 66)	A
Cocteil de fructe cu carne de pasăre (pag. 66)	A
Amestec de bace cu scorțișoară (pag. 67)	A
Piure de vișine cu fulgi de migdale (pag. 67)	A
Cotlete de somon pe pat de praz (pag. 68)	A
Fileuri de păstrăv cu migdale (pag. 69)	A
Biban roșu cu sos de lămâie (pag. 70)	A
Omletă cu melci de podgorie (pag. 71)	A
Spanac cu telemea de oaie și semințe de pin (pag. 72)	A
Sparanghel înăbușit cu sos de hasmatuchi (pag. 73)	A
Linte roșie cu molotru (pag. 73)	A
Salată de ciuperci cu verdeturi (pag. 80)	B
Salată de dovlecei și morcovi cu vinegretă de portocale (pag. 80)	B
Mozzarella marinată pe pat de cicoare (pag. 82)	B
Supă cremă de legume din bucătăria franceză (pag. 82)	B
Felii prăjite de vinete (pag. 83)	B
Conopidă în stil indian (pag. 85)	B
Ciuperci cu umplutură de spanac (pag. 86)	B
Cotlete de miel cu legume și pere (pag. 86)	B
Salată de varză roșie cu ficat de curcan (pag. 87)	B
Cotlete de batog cu sos de pătrunjel și capere (pag. 90)	B

## DIETA GRUPELOR SANGUINE

Anita Hessmann-Kosaris

### Noua și senzaționala dietă a grupelor sanguine !

**O descoperire științifică revoluționară:** structura noastră sanguină decide felul în care alimentele sunt preluate și prelucrate de organismul nostru.

- ✓ Grupa sanguină decide totul
- ✓ Calea sănătoasă spre greutatea ideală
- ✓ Un sistem imunitar puternic
- ✓ Tot timpul în formă maximă

Potrivit particularităților diferitelor grupe sanguine, nutriționiștii recomandă:

**Grupa sanguină 0:** multă carne, pește și legume

**Grupa sanguină A:** multe legume, orez și cereale

**Grupa sanguină B:** produse lactate, dar și ouă și orez

**Grupa sanguină AB:** toate alimentele, totuși, mai puțină carne, în schimb, mult pește.

**Meniuri pe grupe sanguine și scheme de alimentație!**

## LEACURI DIN FARMACIA BUNICII

Beate Bühl, Jutta Wellmann

- ✓ Un străvechi principiu activ, redescoperit
- ✓ Săculețele cu ierburi, compresele și împachetările: remedii naturale, importante
- ✓ Efectele acestora în tratarea multora dintre afecțiunile și bolile de fiecare zi

**Săculețe cu sămburi de cireșe, comprese cu gălbenele sau cataplasme cu muștar, remedii străvechi ale naturii, redescoperite astăzi**

Sămburi de cireșe, flori de fân, ceapă, alac, oțet de fructe, miere, argilă, ierburi, folosite reci sau calde, ne ajută cu substanțe simple, dar eficiente, să ne vindecăm de dureri de cap, tuse, răni, inflamații, luxații, dureri de burtă, tulburări de somn, nervozitate etc. complet natural și fără efecte secundare.

Această carte vă oferă informații utile despre cum să vă pregătiți un săculeț, o compresă, și ce trebuie să știți când le aplicați. Vă oferim de asemenea un tabel exhaustiv al principalelor remedii naturale și al acțiunii acestora.

## SUPLU ȘI SĂNĂTOS FĂRĂ CURĂ DE SLĂBIRE

Prof.Dr. Michael Hamm

- ✓ Hrană, mișcare, stare de spirit: formula corectă e totul!
- ✓ Orarul metabolismului personal

**Strategie de succes:** mâncați mai puține grăsimi și mai multe substanțe ce ard grăsimile.

**Respectând programul metabolismului personal, slăbiți rămânând zvelt și sănătos.**

Cartea aceasta răspunde la multe întrebări:

- Oare folosesc hrana corect?
- Hidratații de carbon îngrașă?
- Ce ne ajută cel mai bine să ne menținem silueta?
- Cum îmi pot activa sistemul de ardere a grăsimilor?
- Cum îmi schimb obiceiurile alimentare?
- Cum să preveni foamea de dulce?
- Ce e cu medicamentele de slăbit?
- Secretul supleții - zece sfaturi utile
- Ce este indexul glicemic?
- Tabel cu valoarea greutateii ideale

## SLĂBIȚI CU DIETA GRUPELOR SANGUINE

Anita Hessmann-Kosaris

### Noua și senzaționala dietă a grupelor sanguine !

Descoperirea specialiștilor nutriționiști americani potrivit căreia grupa sanguină decide ce alimentație vă este cea mai prielnică, a făcut senzație. Acest îndreptar explică mecanismul unei diete cu adevărat revoluționare, bazată tocmai pe această constatare. Iată cartea cu rețete. Ele vă vor arăta cum puteți slăbi, fără nici un efort, într-un mod sănătos și fără să trebuiască să vă abțineți de la mâncare.

### Slăbiți cu minim de efort și maxim succes, urmând dieta grupelor sanguine!

- ✓ Spuneți adio kilogramelor în plus
- ✓ Păstrați-vă, cu cea mai mare ușurință, greutatea ideală
- ✓ Fortificați-vă sistemul imunitar
- ✓ Apărați-vă de agresiunea îmbolnăvirilor
- ✓ Mâncați oricât, ținând seama de dieta grupelor sanguine și nu vă veți mai îngrășa nici măcar cu un gram

### Cele mai bune 100 de rețete, concepute în funcție de grupa dvs. sanguină

Sugestii pentru micul dejun • Supe sănătoase • Gustări ușoare și delicioase  
Feluri diverse de mâncare pentru mesele principale

### Mâncați și slăbiți, urmând dieta grupelor sanguine!

## **Colecția „Sănătate cu Maria Treben“**

**Alimentația sănătoasă cu plante • Alergii**

**Boli specifice copiilor • Stresul de toate zilele**

**Durerile de cap și migrena • Bolile stomacului și intestinelor**

**Boli de piele • Inima și bolile cardiovasculare**

**Boli specifice femeilor • Boli ale căilor respiratorii**

**Boli specifice bărbaților • Rănirea și plăgile**

**Rețete de sănătate cu plante • Succesele mele de tratament cu plante**

## **Colecția „Sănătate cu mijloace naturale“**

Eugen Fischer

**Dictionarul plantelor medicinale**

•

Alexander Grady

**100 de leacuri pentru 100 de boli**

•

Margaret Minker

**Manualul femeii**

•

Magret Siemers

**Să fii frumoasă cu produse  
și remedii naturale**

•

Dr. Philipp Zippermayr

**Ce facem?... Când plantele și  
medicamentele nu ne mai ajută?**

•

Rosemarie Franke

Prof. dr. med. Hans Hauner

**Diabetul de tip 2 (Diabetul zaharat)**

•

Rosemarie Franke

Prof. dr. med. Armin Steinmetz

**Nivelul ridicat al colesterolului**

Rosemarie Franke

Prof. dr. med. Ingrid Mühlhauser

**Hipertensiunea arterială**

•

Sonja Carlsson

**Hrană tămăduitoare**

•

Alexandra Berger

Andrea Ketterer

**Ce trebuie să știe femeia  
despre sex**

•

Beate Bühl

Jutta Wellmann

**Leacuri din farmacia bunicii**

•

Prof. Dr. Michael-Kosaris

**Suplu și sănătos fără cură de slăbire**

•

Anita Hessmann-Kosaris

**Dieta grupelor sanguine**

•

Anita Hessmann-Kosaris

**Slăbiți cu dieta grupelor sanguine**